

ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 19 (681), октябрь 2021 г.



Отличный урожай!

Цитата номера

*За урожай – спасибо лету,
За друзей – спасибо «ЗОЖ»!*

*И по всем моим приметам,
Лучше друга не найдешь!*

Адрес: Пермякову Виктору Григорьевичу, 618742 Пермский край, г. Добрянка, ул. Родниковая, д. 12.

16+

Письма в номер

ПОДУМАЙТЕ О ЧЕМ-НИБУДЬ ХОРОШЕМ

Много лет я читала «ЗОЖ» и даже писала в редакцию письма, но на время нам пришлось расстаться. И вот новая встреча.

Весь вечер провела с вестником, даже телевизор не включала. Таким теплом, такой добротой повеяло от писем читателей! Люди рассказывают о своей жизни, проблемах, дают советы. За внешней простотой писем – сила характера, сила духа наших зожевцев.

В «Творческом клубе» очень понравились стихи «Не будем думать о плохом» Раисы Павловны Мартыновой из Баку. Действительно, чего думать о плохом, лучше «подумаем о чем-нибудь хорошем»!

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900 Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72.

ДЕТИ ВОЙНЫ

Мне 87 лет. Уже давно на пенсии. Однажды мне и всем нашим пенсионерам позвонили с работы, попросив рассказать (написать), как прошло мое военное детство. Сначала я отказалась: что говорить-то? Хотя в наши годы все чаще начинаешь вспоминать родителей, свое детство. И тут воспоминания пошли, как «снежный ком». Написала про себя немного. Пригласили на работу, записали всех на видеокамеру, потом молодые коллеги издали маленький журнал, где на каждой странице были наши фото и небольшой рассказ. Всем понравилось.

Нас, стариков, становится все меньше и меньше. И я призываю еще оставшихся из нашего поколения рассказать (найдете что) своим внукам и правнукам, какими мы были. Если получится интересно, послать рассказ в «ЗОЖ». Я точно пришлю!

Адрес: Корбут Лии Семеновне, 620061 Свердловская обл., г. Екатеринбург, пос. Исток, ул. Главная, д. 23, кв. 29.

«ЗОЖ»: Предложение, конечно, интересное. Но вы, Лия Семеновна, видимо, не очень внимательно читаете вестник. Рассказы о военном детстве наших читателей публикуются буквально в каждом номере.

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

ПРО АНЕКДОТЫ И ФОРМУЛУ «1+1»

В «Колонке редактора» в «ЗОЖ» №14 за 2021 год, отмечая сокращение тиража при подписке на второе полугодие, попросил читателей высказать замечания в адрес вестника, рассказать, что именно, по их мнению, надо поменять, добавить, улучшить. Пришло не так уж много откликов, как говорится, «по делу». А в основном пишут, что их все устраивает, и лично они с газетой расставаться не собираются. С одной стороны, это радует. А с другой... Неужели у падения тиража только внешние причины вроде летнего дачного сезона или путаницы с индексами? Но давайте дадим слово непосредственно читателям.

«Мне кажется, что в этом еще виновата подписка два раза в год. Было же раньше нормально: подписался на год и живи спокойно! Из-за летних хлопот некоторые про подписку забывают. Вот и падение, — рассуждает **Нина Николаевна Шилова** (184511 Мурманская обл., г. Мончегорск, пр-т Металлургов, д. 49, кв. 75). — Может, есть возможность оформлять подписку сразу на год?»

Увы, сие, как говорится, от нас не зависит. Порядок подписки определяет Почта России. Кстати, напоминаю, что теперь подписаться на «ЗОЖ» можно только через нее по индексу П 7807. В этом есть, конечно, свой минус, на что справедливо указала **Нина Николаевна**. Но есть и плюс. Многие читатели жалуются, что всё, в том числе и подписка, дорожает. И мне кажется, что для домашнего бюджета легче разделить годовую стоимость газеты на два раза, чем сразу выкроить значительную для многих сумму. Вот только не надо летом забывать про «ЗОЖ»...

У нашего постоянного автора — **Ивана Федотовича Черноштанова** (460056 г. Оренбург, пр-т Дзержинского, д. 30, кв. 22) своя точка зрения. Он считает, что в вестнике не хватает юмора: «Сделайте так, чтобы читатель, закончив чтение последней страницы вестника, не остался в смущении и грусти, а хотя бы улыбнулся». И предлагает печатать подборки анекдотов. Мол, этим не брезгают и самые серьезные газеты. Какие газеты сейчас серьезные, а какие нет, еще поди разберись... Но так или иначе, а «ЗОЖ» старается не быть похожим на других. На страницах вестника юмору всегда находится место. Но это не выдуманные байки, а забавные истории из жизни, рассказанные нашими читателями. Что, на мой взгляд, куда как интереснее и зачастую смешнее.

Полагаю, что с извечным русским постулатом «Кто виноват?» надо заканчивать и переходить ко второй его части — «Что делать?»

«В 2000 году мне подписку подарила моя коллега **Людмила Николаевна Сергеева**, Царствие ей Небесное. А я с 2012 по 2018 год подарила подписку 21 человеку. Потом еще троим, а в этом году еще одной знакомой подарила подписку на второе полугодие», — рассказывает та же **Н.Н. Шилова**.

Какая вы молодец, **Нина Николаевна**! Сформулированная еще **Анатолием Михайловичем Коршуновым** формула «1+1» в нынешнее непростое время — пожалуй, самый главный путь поддержки «ЗОЖ». Хорошо, что это понимают многие наши читатели, и в своих письмах сообщают, что не только сами подписались на вестник, но еще и приобзарили к газете кого-то из своих знакомых. Вот если бы так поступили все, кому небезразлична судьба «ЗОЖ» и у кого, конечно, такая возможность есть...

Сергей КИФУРЯК.

Основатель и первый редактор вестника — **Анатолий Михайлович Коршунов.**

В ПАМЯТЬ О ВЕЛИКОМ ВЕЛОТУРИСТЕ

Практически вся моя жизнь связана с велосипедом. Небольшие перемены были лишь в студенческие годы да во время службы в армии.

В 1978 году мы с женой приехали на Всесоюзную ударную комсомольскую стройку — возводить завод «Атоммаш» и город Волгодонск. Получили дачный участок, и начался процесс по освоению бросовых земель.

Сообщение с дачными массивами было автобусное. Если из города на дачу можно было доехать свободно, то вернуться обратно — куда сложнее. Автобусы шли переполненные и на остановках не останавливались. Промучившись первый год с такими поездками, я стал искать выход. Как раз в это время на работе за рационализаторское

предложение мне выплатили премию размером в 170 рублей. Решил на эти деньги купить велосипед с фарой. Таким образом, я стал настоящим дачником, независимым от городского транспорта.

Благодаря велосипеду я сравнительно легко пережил ограничения, связанные с пандемией коронавируса. Когда был объявлен карантин, закрывались автобусные маршруты и вводились ограничения для людей, кому за 60 лет, я беспрепятственно посещал дачу и трудился там в свое удовольствие. Причем даже зимой, поскольку она в наших краях была теплой и малоснежной.

...В «ЗОЖ» № 6 за 2003 год было напечатано письмо **А.С. Гречкина** «Велотуристы, объединимся!». Его автор, **Александр Степанович**, начал вести здоровый образ жизни с 1981 года. Увлекался моржеванием, бегом, но предпочтение отдавал велосипедным марафонам.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАТАЛОГ ПОЧТЫ РОССИИ



Здоровый образ жизни — вестник «ЗОЖ»..... **П7807**

Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ».... **П7809**

Комплект «ЗОЖ» **П1763**



Подписка онлайн:
podpiska.pochta.ru

Следующий, 20-й номер «ЗОЖ» выйдет 25 октября с.г.

В 1990 году на велосипеде он проехал от Питера до Владивостока, а это 11000 километров! Обогнул Азовское море, совершил велопробег по маршруту Тюмень – Алма-Ата – Волгодонск – Харьков – Саратов. В 2002 году Александр Степанович проехал по крупнейшим городам России под девизом «Страна без наркотиков». В 2013-м в возрасте 71 года провел веломарафон под девизом «Страна, объединившая 180 народов, – великая страна. Имя ее – Россия». В 2015 году подготовил веломарафон по местам великих сражений Великой Отечественной войны, посвященный 70-летию Победы СССР над фашистской Германией. Однако во время этого марафона случилось непоправимое. Пройдя половину пути, на участке Тверь – Великий Новгород А.С. Гречкин насмерть был сбит водителем большегрузной машины.

Во время своих веломарафонов он передавал репортажи в местную газету «Волгодонская правда», вел дневники, мечтал написать книгу. Но жизнь Александра Степановича оборвалась, как у солдата – на боевом посту.

После трагедии прошло более 5 лет. Чтобы сохранить память о таком великом энтузиасте и возобновить велосипедное

движение, я обратился в газету «Вечерний Волгодонск» с предложением – устраивать ежегодный общегородской велопробег в честь А.С. Гречкина. Инициативу поддержали депутаты городской Думы, председатель городского спорткомитета. Планировали провести велопробег в 2020 году, но в связи с карантином все массовые мероприятия были запрещены. Теперь общегородской велопробег памяти А.С. Гречкина запланирован на сентябрь 2021 года. Будем надеяться, что обстановка с ковидом стабилизируется, и он будет проведен. Так что клич бросаю все тот же: «Велотуристы, объединимся!»

Адрес: Шатскому Алексею Степановичу, 347371 Ростовская обл., г. Волгодонск, б-р Великой Победы, д. 40, кв. 44.

Я – СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК

Минувшей весной мы с мужем отметили 60 лет нашей совместной жизни. Конечно, это большой семейный труд. Мы воспитали двоих прекрасных сыновей – добрых, внимательных не только к нам, а вообще к людям, готовых помочь в любую минуту нуждающимся в помощи. Они это всегда видели в семье – от их бабушки, моей мамы, и от нас. И, как

водится в природе, пошли отроки. У старшего сына две дочери, две внучки и внук; у младшего – сын, дочь и четыре внучки. А у нас шесть правнучек и правнук. Это наш «кислород». Жалко, что все живут в разных странах. А мы тут с дедом, в Молдове. Девяностые годы разбросали семьи по всему свету.

Я – счастливый человек. Меня любят люди. Живу на даче круглый год – это продлевает мне жизнь. Утром просыпаюсь – делаю час зарядку в постели. Встаю, продолжаю занятия по йоге и цигун. Это так здорово! Потом обязательно промываю нос солью. Это всю мокроту вымывает из бронхов, астму так вылечила, пергородку носа. А то ходила с пузырьками «Санорина» и подобного.

Потом иду кормить собак, которых у нас две. Я их подобрала. А еще кот Вася. А потом кормлю птиц. У меня их много: скворцы, голуби, воробьи – их вообще море. Муж сделал кормушку-домик, как вагончик: ни снег, ни дождь туда не попадают. Я ставлю птицам контейнер на 1 кг пшена и литр воды. За сутки все съедают. Чирикают! А я на стульчике сижу и люблюсь. Грачи на проводе, скворцы на крыше. Вася наш их не трогает. Я ему сказала, что они наши, их ловить нельзя. Они его не

боятся, прыгают рядом с ним. В общем, все живем дружно.

Читаем вестник, по нему лечимся. В поликлинике закажешь лекарство у врача, она выпишет, и придется в очереди ждать три часа. А вестник прочитал, нашел нужный рецепт – и будь здоров! Без забот и без очереди.

Адрес: Дудниковой Нине Никитичне, 3101 Молдова, г. Бельцы, ул. Чехова, д. 25, кв. 28.

ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

6 июля мне исполнилось 94 года. А родилась я в Кировской области в многодетной семье, в которой было 7 детей. В 1939 году мы приехали в Красноярский край, в колхоз.

А потом началась война. Папу и старшего брата призвали в армию. Папа воевал под Сталинградом, был контужен. После лечения, став инвалидом 1-й группы, на костылях, в сопровождении медсестры приехал домой. Брат был танкистом, горел в танке, долго лечился. Вернулся в 1946 году с орденом и медалями на груди, руки и лицо были в шрамах. А нам он казался красавцем.

После 8-го класса мы переехали в Минусинск, где я поступила учиться.

Дорогие читатели!

Редакция газеты «Вестник «ЗОЖ» обращает ваше внимание: письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано (опубликовано) в сообщениях и материалах газеты.

Решение о его публикации принимает редакционная коллегия.

Одним из условий публикации в газете является купон. При отправке письма в редакцию заполните купон на стр. 4 и вложите в конверт вместе с письмом.

ся в двухгодичную сельхозшколу. Было холодно, голодно. Занимались по 8 уроков, бумаги не хватало. Лекции писали на художественных книгах, между строк. Чернильницы были стеклянные, с дырочкой, а чернила – из химического карандаша.

Кончилась война. Радость – не передать! Люди обнимали друг друга, целовались, невзирая на возраст. В этот год мы уехали в Киргизию. Я поступила на работу в Пастбищный трест, в котором проработала 35 лет. Была лаборантом в геоботанической экспедиции, которая занималась исследованием пастбищ и сенокосов колхозов и совхозов. Продвигалась в должности инженера-геоботаника. В этот период вышла замуж, родила дочь, окончила заочно Киргизский сельхозинститут им. К.И. Скрябина.

После развала СССР мы были вынуждены со всей семьей уехать из Киргизии в Нижегородскую область, в Арзамас. В скором времени ушел из жизни зять в 45 лет – наша надежда, опора и любовь. На 88-м году покинул нас и муж, участник войны.

Но я стараюсь не унывать. Живу в семье из семи человек. Внуки получили высшее образование, работают. А еще у меня 5 правнуков и 1 правнучка. Дочь –

музыкант в детском саду. Купила мне на 90 лет шахматы с самоучителем. Я быстро все усвоила и сейчас играю с правнуками, которые не любят получать мат.

Меня все любят, уважают, по праздникам дарят цветы. А правнуки, что бы ни кушали вкусное, всегда угощают меня. Внучка с мужем недавно построили баню. Теперь нас каждую неделю приглашают попариться. Внучка привезет, погостим, попаримся, а зять увезет домой.

С 2011 года выписываю вестник «ЗОЖ». В нем мне все нравится. Особенно советы специалистов, актуальные темы, рецепты и упражнения. Занимаемся зарядкой – дочь, внуки и я. К врачам сейчас обращаюсь очень редко. Пожалуй, ешь на боль, так обычно говорят: «Какой у вас возраст?! А болезни-то хронические!» По утрам делаю зарядку полтора часа: от каждой болезни свои упражнения. Чтобы притупить боль, помогает. Упражнения беру из вестника, за что большое спасибо. Вечером гуляю в саду с двумя палками. Так что жизнь продолжается!

Адрес: Одиной Англине Ивановне, 607222 Нижегородская обл., г. Арзамас, ул. Красный Путь, д. 50.

ПОКА ГРОМ НЕ ГРЯНЕТ...

Длина Волгограда – почти 100 км. Вот и представьте, сколько времени приходится ехать в автобусе, чтобы попасть на другой конец города.

Не так давно ехали с мужем в автобусе из центра в район «Красный Октябрь», чтобы попасть на огород. Двух свободных мест рядом не оказалось, пришлось сесть порознь. Муж остался в поле моего зрения, поэтому я стала ему жестами показывать, чтобы он правильно надел маску, закрыв нос. При этом заметила: в салоне автобуса многие пассажиры были либо вообще без масок, либо небрежно сдвинули их на подбородок.

На остановке у крупного торгового центра в автобус впрорхнули три молоденькие девушки и остановились рядом с тем местом, где сидел муж. Купив билеты у кондуктора, они проследовали в центр автобуса, оставив за собой шлейф запахов стойких французских духов. И вдруг, о, ужас, мой муж так громко чихнул, что все в автобусе вздрогнули и лихорадочно стали натягивать маски почти на глаза. Я сидела, как натянутая струна, поскольку знала, что у мужа – аллергия на

парфюм. Если он чихает, то одним разом это не ограничится. Так случилось и в этот раз.

Пока он платком вытирал слезы с покрасневших глаз, пожилой мужчина со смехом произнес: «Вот так всегда бывает, пока гром не грянет, мужик не перекрестится». А кондукторша сказала: «Я никак не могла уговорить пассажиров надеть маски, а тут – полный порядок. Спасибо вам, мужчина, огромное!»

Сидевшая рядом со мной бабушка сердито проворчала: «Больные должны сидеть дома... Чтобы успокоить встревоженных пассажиров, я встала и громко сообщила: «Мой муж не болен, у него просто аллергия на одеколон и духи. А еще мы сделали две вакцины, и, надеюсь, зараза обойдет нас стороной».

В автобусе наступило полное спокойствие.

Адрес: Сазоновой Лидии Петровне, 400087 г. Волгоград, ул. Невская, д. 14, кв. 5.

КАК Я ПЕРЕНЕСЛА КОВИД

Мне 85 лет. Конечно, много болезней, на самоизоляции они обострились. И тут после пятилетнего ожидания подошла моя очередь на путевку в санаторий – я

я (ФИО) _____

даю разрешение на публикацию моих писем в «ЗОЖ» в полном объеме.

Место жительства (область, город, село) _____

Подпись _____

Дата « _____ » _____

202 _____ г.

инвалид второй группы. Сделала прививку от ковида и поехала подлечиться, подышать свежим воздухом.

Процедур у меня было мало, даже лечебную гимнастику не назначили, так как я сказала, что привезла с собой палки для скандинавской ходьбы. Все свободное время гуляла и по мере сил занималась на тренажерах. Так я наслаждалась 10 дней. А потом начались мои злключения – сначала укусил клещ!

В городском травмпункте его сняли, отправили на анализ. Оказалось, клещ инфицирован боррелиозом. Врач выписала мне антибиотик и велела измерять температуру утром и вечером. Я поначалу чувствовала себя нормально, даже участвовала в концерте, устроенном отдыхающими, – прочитала наизусть письмо Н.И. Мисюрёвой из «ЗОЖ» №6 за 2020 год «Два счастливых билета».

Но через три дня температура начала повышаться, ночью – до 39,5 градуса. Врач вызвала «скорую», и меня отвезли в инфекционную больницу, чтобы установить причину повышения температуры: от простуды или укуса клеща. Сделали рентген и тест на ковид. Он был положительным, и я оказалась в госпитале. Там опять анализы, капельницы, уколы, таблетки и дополнительно – кислород. Обстановка была тяжелая: кашель, стоны, медсестры и врачи не ходят, а бегают...

Пролежала в госпитале две недели. Однажды задумалась: почему после вакцинации заболела ковидом? Вспомнила, что эффективной на 100% вакцины просто нет, а у меня

– возраст, куча болезней. Однако самочувствие было хорошее! Значит, помогла вакцина от коронавируса.

Замечу, каждый год я вакцинируюсь от гриппа. В прошлом году сделала прививку от пневмококка. Поэтому, полагаю, и ковид перенесла легче, чем грипп. Раньше при температуре выше 38 градусов мне было тяжело, все время хотелось лежать, мышцы болели, о еде и думать не могла. А в этот раз с температурой 39 градусов была на ногах, ничего не болело, аппетит не пропадал, не кашляла.

Когда выписывалась домой, соседям по палате пожелала выздоровления и чтобы дома своим родным и знакомым они посоветовали привиться от ковида.

Правда, боюсь осложнений, говорят, они могут появиться спустя 2-3 месяца, даже полгода после ковида. Лечащий врач определил мое состояние как средней тяжести, при котором надо через два месяца пройти диспансеризацию с контролем на компьютерной томографии или рентгене. На диспансеризацию я записалась.

Адрес: Акатовой Лидии Африкановне, 160031 г. Вологда, ул. Чехова, д. 1, кв. 95.

МОЙ СТАРШИЙ БРАТ

Мой старший брат – Курбангали Миргалиевич Абдрахманов родился в 1925 году. После окончания средней школы в башкирской деревне Янгурча Стерлибашевского района учился на краткосрочных курсах в райцентре Благовещенск Башкирии

и в звании младшего лейтенанта отбыл на фронт, кстат, отправился как с 1924 года рождения. Боевые товарищи звали его Николаем. Воевал на Московском фронте, командовал взводом.

В 1943 году приехал в звании лейтенанта после ранения инвалидом 2-й группы, без ноги. Мне было тогда пять лет, и я хорошо помню, как отец и мама выбежали его встречать и начали плакать, увидев, что сын – инвалид. Я тоже выбежала, брат взял меня на руки, крепко обнял.

Потом сказал родителям: «Папа, мама, не плачьте, я не буду обузой, я – командир, я сильный!» Увидев, что мы едим суп с крапивой, поехал

в райцентр и привез пуд пшеничной муки и пуд – ржаной. Так спас нас от голода.

Брат устроился на работу в школу военруком. Однако сказались полученные ранения, он умер 11 января 1946 года.

Мне 83 года. Я хочу узнать, где воевал мой старший брат Курбангали (Николай) Миргалиевич Абдрахманов. Может, кто-то помнит его по рассказам своих близких, откликнется. Буду очень благодарна. Когда брат пришел с войны, ему было 19 лет.

Адрес: Абдрахмановой Назие Миргалиевне, 453172 Башкортостан, Стерлибашевский р-н, с. Куганакбаш, ул. Свободы, д. 22.

Реклама

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ЕЖА

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? ПЛОХО ВИДИТЕ? ШУМ В ГОЛОВЕ? ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ?

Эти проблемы знакомы многим. Спешим поделиться успехами в разработке нового продукта, в котором ученые-технологии собрали более 30 активных компонентов, получив по-настоящему полезный продукт – «Эликсир Жизни» с экстрактом икры морских ежей.

Морские ежи – это уникальные морские животные. В настоящее время их используют, чтобы добывать ценные для человека компоненты: икру и оболочки тел, в которых содержится вещество «эхинохром А». Согласно исследованиям биолога Тома Зверта, в организме морских ежей плохо выражены признаки старения, они растут на протяжении ВСЕЙ жизни и настолько медленно стареют, что чаще всего умирают от хищников.

Внимание! В рамках социальной программы «Новое качество жизни» ООО «Здоровая Семья» ДАРИТ каждому

«Эликсир Жизни» с экстрактом икры морского ежа

ТОЛЬКО ДО 11 НОЯБРЯ 2021 г.!

- ✓ ПОЗВОНТЕ ПО НОМЕРУ: **8-800-301-67-68**
- ✓ НАЗОВИТЕ КОД **2608**
- ✓ ПОЛУЧИТЕ БЕСПЛАТНО Ваш «ЭЛИКСИР ЖИЗНИ»

Звоните и попробуйте продукт работы технологов уже сейчас. «Эликсир Жизни» с экстрактом икры морских ежей: **8-800-301-67-68**

О подробностях акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-301-67-68. Реклама.

ФАКТЫ

- Впервые, свойства «эхинохрома А» были изучены в научном центре АМН СССР.
- Сначала опыты с «эхинохромом А» проводились на крысах, чтобы узнать о влиянии вещества на их организм: при ишемии, дистрофических изменениях сетчатки и роговицы глаза, легких, для понижения уровня глюкозы в крови и повышения уровня инсулина.
- Только после этого были проведены исследования на людях.

НЕРВНЫЙ «ПРОВОД»

На амбулаторном приеме каждого невролога, терапевта, травматолога, эндокринолога, ревматолога и других узких специалистов проблема невропатии (нейропатии) встает очень часто, нередко вызывая трудности не только с диагностикой, но и с лечением. Что это за недуг, причиняющий страдания огромному количеству людей?

Исходя из самого названия, несложно догадаться, что невропатии явно имеют отношение к категории нервных заболеваний. Действительно, это обширная группа болезней, в основе которых лежит повреждение или нарушение функции периферического нерва или нескольких нервов сразу (например, одновременно могут повреждаться множество нервов в рамках полиневропатии, но это отдельная тема). Пока же коснемся более распространенных мононевропатий – состояний, при которых происходит повреждение одного-двух нервов. Чаще всего поражаются нервы конечностей (рук и ног), спинномозговые (выходящие через межпозвоночные отверстия) и черепно-мозговые (нервы головы). Подчеркну, что речь идет о повреждении нервов периферических. Поэтому, когда мы слышим классические фразы, мол, «нервы не в порядке» или «надо бы нервышки подлечить», то это совсем другая история, это больше о центральной нервной системе, о психике.

Объясню более наглядно: периферический нерв по своей структуре напоминает толстый электрический провод: у него есть оболочка-изоляция,

а внутри находятся более мелкие провода в изоляции – волокна (двигательные, чувствительные, вегетативные). Как и провод, нерв распространяет кодированную информацию, но информацию человеческого организма – двигательную, чувствительную, вегетативную. Таким образом мы можем воспринимать сведения о внутренней и окружающей среде и пропорционально реагировать на это.

СИМПТОМЫ ГОВОРЯТ САМИ ЗА СЕБЯ

Вовлечение нерва в патологический процесс всегда сопровождается абсолютно четкими симптомами:

- ➔ нарушением чувствительности (онемение, покалывание, жжение, боль);
- ➔ вегетативными нарушениями (например, изменение потоотделения и цвета кожи);
- ➔ двигательными нарушениями (слабость мышц, иногда – судороги и спазмы мышц).

В ряде случаев, когда повреждается нерв, в котором не проходят двигательные волокна или эти волокна представлены незначительно (тройничный нерв или латеральный кожный нерв бедра), двигательных нарушений может и не быть. Повреж-

дение таких нервов часто сопровождается болью: многие из нас знакомы с диагнозом «невралгия», узко отражающий ее ведущий симптом – боль в результате повреждения нерва. Невралгия (в современной медицине этот термин используется все реже) – частный вариант невропатии. В большинстве случаев нерв содержит в себе и двигательные, и чувствительные, и вегетативные волокна, и при поражении таких нервов в той или иной степени присутствуют все группы симптомов. Локализируются эти симптомы в том участке тела, который иннервирует поврежденный нерв. Поэтому профессиональные знания врача в области анатомии, внимательный осмотр и тестирование пациента особенно важны в постановке диагноза: невропатия. Для точного понимания локализации и степени поражения нерва после согласования с врачом используется такой метод диагностики, как ЭНМГ (электронейромиография) – стимуляционная и/или игольчатая.

Именно поэтому не всякие неприятные ощущения, которые испытывает пациент, не всякая резкая боль в той или иной области тела являются невропатией. Зачастую, опираясь на ощущения пациента, легко спутать невропатию и, например, миофасциальный болевой синдром (о миофасциальном болевом синдроме мы отдельно расскажем в следующий раз). Невропатия лишь тогда невропатия, а не что-то другое, когда

она подтверждена фактами. Это очень важно, поскольку от этого зависит эффективность рекомендованного лечения.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ПОЛОМКУ НЕРВА?

Причины могут быть самыми разными, но чаще всего это связано с механическим повреждением нерва в результате серьезной травмы конечности или какого-либо сдавления нерва в области анатомического канала. Нервы в организме проходят в особых каналах (как поезд в тоннеле метро, поэтому такие невропатии принято называть тоннельными/туннельными). При подобном механическом повреждении происходят сдавление, пережатие нерва, его отек и воспаление, в результате чего информация (электрические сигналы) по нерву распространяется с задержкой и нарушением, отсюда – вся неприятная симптоматика в некоторых участках тела (чаще – в руках и ногах). Примером такого повреждения служат невропатии срединного нерва в области запястья (карпальный тоннельный синдром, или тоннельный синдром запястного канала), локтевого нерва в области локтевого сустава (кубитальный тоннельный синдром) и малоберцового нерва в области коленного сустава (фибулярный тоннельный синдром). Примером сдавления нервов головы/лица являются невропатии лицевого и тройничного нервов, в результате чего пациент сталкивается со слабо-

стью мимических мышц или болью в лице, соответственно.

КАК МОЖНО ПОМОЧЬ ПАЦИЕНТАМ С НЕВРОПАТИЕЙ?

Выбор лечения зависит от степени/выраженности повреждения нерва, от того, насколько давно это повреждение произошло, и от предрасполагающих факторов, спровоцировавших невропатию. Доказано, что в большом проценте случаев ведущими являются генетические факторы – своего рода склонность к невропатиям. Однако помимо генетической предрасположенности существует ряд заболеваний, которые также могут являться причиной и отягощать течение невропатий. К ним относятся

сахарный диабет, патология щитовидной железы, подагра, системные заболевания соединительной ткани, онкологические и ревматологические заболевания, злоупотребление алкоголем. Эффективное лечение невропатии возможно, если воздействовать не только на поврежденный нерв, но и на сопутствующие заболевания. К примеру, не пытаясь скорректировать уровень глюкозы при сахарном диабете в долгосрочной перспективе, успешно справиться с невропатией, вероятней всего, не получится. И таких примеров много. Именно поэтому так важен аспект достоверного информирования врача пациентом о своих хронических заболеваниях.

Основных методов терапевтического воздействия, непосредственно касающихся поврежденного нерва, несколько. Так, физиотерапевтическое лечение может уменьшить воспаление и отек в области повреждения нерва. Электростимуляция мышц, которые страдают от нарушения иннервации, поможет поддерживать мускулатуру в тонусе и косвенно способствовать лучшему восстановлению нерва. Нередко используются блокады с введением лекарственного вещества – кортикостероидов (**дексаметазон**) или же нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) в область повреждения нерва. Все чаще используются методы малоинвазивно-

го хирургического лечения, которые позволяют быстро и эффективно устранять механический фактор сдавления нерва (например, декомпрессия или транспозиция нерва). Для адекватного уменьшения болевого синдрома, если боль приносит страдания, нарушение сна, ограничивает в быту и профессиональной деятельности, при невропатиях очень важно своевременно подобрать подходящие дозы таких препаратов, как **габапентин** или **прегабалин** (естественно, по согласованию с лечащим врачом учитывая возможные противопоказания).

Артемий ПЯТКОВ,
врач-невролог,
кандидат
медицинских наук.



ВОЕННАЯ МЕДИЦИНА избавит от простатита и вернет эрекцию!

«Воин в походе должен думать о защите Родины, а не о проблемах со здоровьем и неудачах с женой!» – после этих слов главнокомандующий ВМФ отдал приказ под грифом «СЕКРЕТ-НО!». И специально для военных-подводников, у которых из-за длительных морских походов развивался простатит, аденома и проблемы с потенцией **ученые из НИИ Военной медицины Минобороны СССР разработали Медицинский комплекс Нанопрост (сокращенно МКН), аналогов которому не существует.**

Действие Медицинского комплекса МКН направлено напрямую на простату, предотвращение развития осложнений и продление мужчине силы и молодости. Благодаря двойному эффекту магнитного поля и микровибраций МКН помогает снять воспаление, улучшить кровообращение и работу сосудов в области малого таза, избавиться от застойных явлений. В результате уже на первой неделе применения Меди-

цинского комплекса МКН сокращаются ночные посещения туалета и уменьшаются боли, рези и жжения при мочеиспускании. А еще он поможет вернуть стойкую и длительную эрекцию, даже если Вы уже не молоды! И в отличие от других приборов, МКН не требует ректального введения, поэтому использовать его легко, комфортно и безопасно.

Забудьте о простатите и проблемах с потенцией! Военно-медицинские технологии Комплекса МКН помогут Вам восстановить здоровье!

Цена 20-го года еще действительна!

Звоните по бесплатному номеру (конфиденциально):

8 (800) 100-55-60

Код Вашего подарка: **«МКН»**



Двойная выгода:
СКИДКА + ПОДАРОК*
при покупке в течение 3-х дней

НАНОПРОСТ
Медицинский прибор для мужчин

Не требует ректального введения!

*При покупке прибора Нанопрост ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824351, РФ, 127267, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 24. РУ № ФСР 2012/13219 от 19.03.2012 г. Акция действует с 01.07.2021 по 31.12.2021 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ХОЧУ ДОЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ

С простатитом борюсь так – ложусь на коврик, ноги беру за коленки и раскачиваюсь на спине 100 раз. Ноги влево и вправо – 100 раз. Одной ногой кручу вправо и влево – 100 раз, затем другой ногой. Коленку правую тяну к подбородку – 100 раз, затем левую. От коленки к паху вожу левой и правой ногами по 42 раза. Это все из вестника.

Затем встаю к стенке, руки убираю за голову в замок. Подбородком достаю грудь, 300 раз. Руки в замок, голова влево, вправо – 150 раз. Приседаю – 100 раз. Бег на месте – 300 раз. «Ножницы» – 100 раз. Махи руками горизонтально и вертикально – 100 раз. Ножной и ручной массажер – по 5 минут. Такая зарядка каждый день по 45 минут. Пропускать нельзя, иначе простатит вернется. Потом иду в ванную, обливаюсь двумя ведрами воды, вытираюсь досуха и иду готовить завтрак.

На ночь мою ноги под краном 30 секунд и ложусь спать, не вытирая. Сердце гонит кровь к ногам, они согреваются и горят, и я засыпаю. Утром, после физзарядки, тоже мою, но уже вытираю полотенцем.

Отец мой прошел всю войну – дожил до 85 лет. Мать была неграмотная, дожила до 90 лет. А я вот хочу дожить до 100. Сейчас мне 93 – пока держусь.

Адрес: Рыкову Павлу Петровичу, 456318 Челябинская обл., г. Миасс, ул. Вернадского, д. 24, кв. 6.

М

ежду нами

ЧЕТЫРЕ ПЯТИЛЕТКИ С ВЕСТНИКОМ

Когда еду в больницу, беру с собой вестник. Иногда приходится пробыть там весь день, так что без него не обойтись.

Как-то раз, дожидаясь приема к врачу, сидел и читал вестник №5 за 2021 год. Врач опаздывал, народ в очереди нервничал. Женщина, сидящая рядом, заметила у меня в руках газету и спросила, что это я так внимательно читаю. Ответил ей:

– Есть такой вестник «ЗОЖ», он всем хорош – и тем, кто плохо слышит, и тем, кто одинок, и даже тем, кто только в жизнь вступает. – Люди в очереди стали прислушивать-

ся, а я продолжил почти стихами: – Мне вестник жить помогает, четыре пятилетки с ним я дружу. Пятую пятилетку одолею, а шестую, хочешь – не хочешь, надо одолеть – как Бог даст и вестник поможет!

Улыбки появились на лицах, исчезли скованность и напряжение от ожидания. А я говорю, говорю – и все про вестник «ЗОЖ»! И тут один мужчина задал вопрос, которого я ожидал, потому что его всегда

задают, когда заходит разговор про вестник:

– Дед, а что же ты тут сидишь, а не лечишься по своему «ЗОЖу»?

– Так ведь я у него не один, – ответил я. – Нас сотни тысяч! Всем сразу он, конечно, помочь не может. – И так как я как раз читал материал И. Воронцова «Язык надо очищать», спросил: – А ты свой язык чистишь?

Мужчина подумал и показал язык соседу, а вслед за ним все в очереди стали показывать друг другу языки. Смех, конечно, после этого стоял по всему коридору! Даже медсестры заинтересовались,

что такое происходит, что вся очередь смеется?

Когда же я вышел после приема от врача, меня у кабинета ожидали две женщины и трое мужчин. Просили дать газету, чтобы сделать ксерокопию. Я с удовольствием отдал им номер!

Кто-то скажет: «Подумаешь, вестник! Да сейчас море всякой литературы, на любой вкус!» Но для меня мой вестник – друг и верный помощник. И точка на этом!

Адрес: Демидову Виктору Андреевичу, 422624 Татарстан, Лаишевский р-н, с. Столбиче, ул. Южная, д. 10.

И

ОИСК

Прошу помочь найти место захоронения отца – Василия Ивановича Павлова, 1912 года рождения, уроженца села Покровка Абдулинского района Чкаловской области. Призван в армию Абдулинским райвоенкоматом в марте или апреле 1942 года. Два месяца был на учениях в селе Сутангулово Алексеевского

района. Мама три раза ходила туда к отцу и в одну из встреч сообщила, что беременна их четвертым ребенком, мной. А 10 августа 1942 года ей пришло извещение, что отец пропал без вести.

Я родилась 27 ноября 1942 года, и мне некого было уже называть словом «папа». Мама очень люби-

ла отца и больше замуж не вышла. Она ждала его всю жизнь, а мы, четыре дочери, ищем папину могилу и будем благодарны за любую информацию.

Адрес: Павловой Лидии Васильевне, 188902 Ленинградская обл., Выборгский р-н, пос. Вещево, ул. Зеленая, д. 19, кв. 13.

РОЛЬ ВОООБРАЖАЛЫ

Героиня моего письма – Вера Ивановна Янченко, педагог-историк. Давно на пенсии, на «Тропе здоровья» – не новичок, стройная, как лань. Улыбка на лице. Выглядит прекрасно. Чем она интересна? Идет и излучает здоровье. От нее веет уверенностью, знанием, умением. Свой монолог она начала сама, а я посчитала нужным передать его в «ЗОЖ».

– Девочки, я знаю, что вы зовете меня «вообража-лой». Это верно. Что себе навоображаю, то и получаю. Скажу вам так: «Люди стареют, потому что им не хватает воображения! Сама жизнь – как театр, а мы в ней – актеры. Я научилась играть эту роль. Она приносит мне радость. Мои роли всегда положительные. Ничего особенно-го я не делаю. Просто включаю свое воображение. Это своеобразная игра со своим телом – я обманываю свои клетки, ввожу их в «заблуждение», чтобы они «думали», что мне 30 лет, и вот иду тридцатилетней! Этот опыт использую давно. И он, несомненно, мне нравится. Меняются походка, осанка, настроение.

Оптимизм, вера в успех, надежда на лучшее – это все работа воображения. Только нужно иметь положительный настрой!

Возраст у меня солидный. Клетки обновляются медленно. Вот и даю им «пинок», ввожу в заблуждение, а они начинают восстанавливать свою способность. Особенно видна работа мышц. Для чего нам Бог дал 700 мышц? Для того, чтобы они кормили кровь, чтобы будили все 100 тысяч километров капилляров в помощь сердцу. Мозг тоже просит кушать. У него своих мышц

нет, его кормят мышцы плеч. Их – 136. Плечи – инструктор мозга. Они друг без друга жить не могут.

Воображая, переключаюсь на здоровую жизнь. Становится легче, будто гора с плеч падает. В итоге я – не страдальца, а человек, довольный жизнью. Это особое чувство. Оно осознанное. Появляется ощущение полета, свободы.

Скажите, у меня нет проблем? Да они у всех есть! «Богатые тоже плачут». Моими эмоциями управляет воображение. Оно научило меня не раздражаться, не злиться по пустякам, не уставать. На прогулку я хожу со своей подружкой – эйфорией. С ней мне хорошо. Никто не отвлекает, никто не тормозит, никто не мешает любоваться, наслаждаться природой. А она действительно красива! Жигулевские горы, лес, вода, теплоходы...

На этот счет у меня своя философия здоровья. Хочу жить ради удовольствия. Возраст позволяет. Хочу сделать свою жизнь интересной. Не хочу сидеть в очереди к врачу-неврологу. Весь невроз в голове! Воображаю и сбрасываю весь «мусор» беспорядочных мыслей. Невроз – плохая штука и причина всех болезней, которые трудно перечислить. Гоню его прочь. В войну о неврозах

не думали. Мечта о победе не допускала беспорядочных мыслей. Они были заняты спасением страны.

Воображение – простой способ душевного равновесия. Через успокоение можно вылечить многие болезни. Снова спросите: зачем обманывать свой мозг и тело? Да, обманываю! А разве балерины, ушедшие на пенсию, не обманывают мозг? Обманывают! И ходят сорокалетними в свои 80 лет, продолжают работать с собой. Не дают затухать клеткам организма. Пусть это своеобразная игра – хорошо сыграл, получил хорошее.

Бывает, человек решил заняться своим здоровьем. Сознание приняло это решение, а подсознанию нет никакого дела до этого. Ему лишь бы не трогали его – пусть все идет, как идет. Появляются причины, нежелание, лень... Что делать? Надо знать, что сознание всегда слушает подсознание. Оно отвечает за все! Воспитывать надо подсознание, внушать ему эту нужную мысль. Доказывать нежеланию. Перетаскивать его на свою сторону! В этом кроется весь секрет успеха воображения.

Вот вам и «воображалка»! Мысли ведь меняются не по щелчку пальцев. Это сложный механизм подсознания. Искать что-то новое сейчас не время – возраст «не в форме». Да и болеть дорого. Почему бы не представить себя здоровым, счастливым? Это полезные «таблетки». И там, и там – плацебо. Но воображение не имеет противопоказаний. А в таблетках их тьма-тьмущая.

Наша жизнь не ограничена. У каждого из нас – свои увлечения. Конечно, метод воображения – не панацея от всех бед, но... Панацея пока и не нашли. А вот воображение есть у каждого. Вот и тормозите старение сами! Результат точно будет! Это положительное подкрепление, плюс здоровое самовнушение.

Мне доставляет удовольствие быть здоровой и активной. Это не просто. Это требует усилий и желания. Метод воображения для меня стал методом лечения. Настрой создаю с утра и на весь день.

Сначала – утренние процедуры. Затем – стакан сладкого чая с двумя-тремя таблетками витамина С. Он в организме не накапливается и лишним не бывает. Идет насыщение крови глюкозой – питательным веществом для клеток мозга. Через какое-то время выпиваю 1-2 таблетки но-шпы. Это позволяет зарезервировать просвет всех мозговых сосудов, так как атеросклероз присутствует. И далее, готовая к воображению, с улыбкой иду на «Тропу здоровья»...

Мозг сразу принимает мою игру. Обманутые клетки мозга начинают интенсивно работать, включается и улучшается кровообращение, обмен веществ. Включаются все лампочки – идет самооздоровление.

Меняйте, девочки, ход своих мыслей! Воображайте на здоровье!

Адрес: Примачук Римме Степановне, 445005 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Гидротехническая, д. 40, кв. 96.

ПОМОЖЕТ СЕТКА

Мне 66 лет, у меня опущение матки. Это доставляет огромный дискомфорт. Как лечить данное состояние?

Надежда Карловна, Алтайский край.

– Пролапс (опущение) органов малого таза – одно из наиболее частых урогинекологических заболеваний у женщин старшей возрастной группы, – рассказывает **заведующий вторым урологическим отделением Клиники урологии Первого МГМУ им. Сеченова, профессор, доктор медицинских наук Михаил ЕНИКЕЕВ.**

– Как правило, ощущение инородного предмета во влагалище – одно из первых проявлений этого состояния. При этом в большинстве случаев матка опускается вместе с мочевым пузырем в силу очень крепких межорганных связей. По-научному это называется «передне-апикальный пролапс». Иногда можно встретить отдельные названия этого состояния – такие как «цистоцеле» (опущение мочевого пузыря) или «гистероптоз» (опущение матки). Но, повторяю, как правило, органы опускаются вместе.

При опущении матки самыми эффективными считаются операции с использованием протезов. Исправить эту проблему можно тремя путями. Первый – зафиксировать матку и стенки влагалища к крестцу при помощи специального У-образного полипропиленового облегченного нерассасывающегося протеза (сетки). Подобная операция получила название «промонтофиксация» (промонториум

– мыс крестца). Передняя продольная связка распространяется от основания черепа до крестца, стелется по передней поверхности всех позвонков и имеет ширину около 25 мм. Эта связка отличается особой прочностью, может выдерживать практически любую нагрузку. Операция выполняется через разрез или проколы брюшной полости (лапароскопически, роботически) под общим обезболиванием. Недостаток этих операций – необходимость наркоза, большая операционная травма и сравнительно длительное пребывание в стационаре. Но основной функциональный недостаток операции – недостаточная эффективность в отношении выраженного цистоцеле (3-4-я степень).

Вторая группа операций выполняется через влагалище (трансвагинально) и является более подходящей в случае сочетанного, передне-апикального пролапса. Тогда протез помещается либо под мочевой пузырь (классический протез ОПЮР), либо оборачивается в виде ленты вокруг перешейки матки (Суреке). Такого рода протезы имеют рукава, подтягивание за которые в конце операции сопровождается лифтингом (поднятием) мочевого пузыря и матки на свои изначальные позиции. Выполняются такие протезы из того же материала, что и У-образная сетка, однако плетение и конструкция иные. Операция выполняется под спинномозговой анестезией, ее длительность существенно короче, чем хирургические вмешательства со стороны брюшной полости. Женщина может покинуть отделение, как правило, уже через 1-2 дня.

Есть третья группа операций, предполагающая удаление матки. Но сегодня такого рода операции стремительно теряют своих сторонников. Обусловлено это тем, что в течение последних десятилетий вышло много исследований, свидетельствующих о важной роли матки как центра всей связочной опорной конструкции органов малого таза. Было наглядно продемонстрировано, что удаление матки не только не лечит пролапс, но является основным провоцирующим фактором дальнейшего ослабления связок и фасций и опущения мочевого пузыря (цистоцеле), прямой кишки (ректоцеле) и петель кишечника (энтероцеле).

Окончательное решение по поводу методики операции принимает ваш лечащий врач после осмотра. При наличии показаний такие операции выполняются по федеральным квотам.

ГРУППА КРОВИ НЕ МЕНЯЕТСЯ...

В июне 2021 года мне исполнилось 87 лет. До 1987 года моя группа крови была В (III), резус-фактор – отрицательный. Анализ подтверждался многократно, о чем стоял штамп в паспорте. За этот период времени я рожала дважды, в течение 42 лет работала врачом-фтизиатром.

В 1987 году была госпитализирована в стационар с приступом мочекаменной болезни. Сдавая многочисленные анализы, не поверила своим глазам. Оказывается, у меня не третья, а четвертая группа крови! Резус-фактор при этом

также остался отрицательным. В институте нас учили, что в течение жизни группа крови не меняется, а теперь я в полном замешательстве. Если можно, дайте этому объяснение...

Адрес: Мартин Неоиле Федоровне, 167002 Коми, г. Сыктывкар, ул. Пушкина, д. 137, кв. 37.

– Издревле люди считали кровь носителем здоровья и долголетия – священной жидкостью, которая течет по многочисленным сосудам человеческого организма. Чтобы продлить жизнь и молодость, иногда люди пытались перелить себе кровь молодого человека или животного и, как правило, получали обратный результат – после переливания развивалась тяжелая болезнь, которая, как правило, заканчивалась смертью. Так было до тех пор, пока в 1900 году австрийский врач-иммунолог Карл Ландштейнер, будущий Нобелевский лауреат, не обнаружил, что кровь у нас у всех разная. Тогда он и открыл 4 группы крови – 0 (I), A (II), B (III), AB (IV), а 40 лет спустя – резус-фактор, – отвечает **врач-иммунолог, кандидат медицинских наук Вячеслав ТРЕСКУНОВ.**

– Несмотря на то, что с момента открытия групп крови прошло более 120 лет, это деление по-прежнему остается главным при переливании крови или пересадке органов.

Как оказалось, групповую принадлежность определяют молекулы белков и углеводов, входящих в состав клеточной оболочки главного элемента крови – эритроцита (антигены). Информация о группе кро-

ви закладывается еще внутриутробно, и иммунные клетки, создающие антитела к собственным антигенам, выбраковываются, чтобы в процессе будущей жизни не возникло разрушение эритроцита. То есть не наступила гемолитическая анемия.

У человека, имеющего первую группу крови, эритроциты не содержат антигены, поэтому он является универсальным донором. Кровь такого человека можно переливать людям с любой группой крови. У вас же, уважаемая Неонила Федоровна, по всей видимости, всю жизнь была и остается АВ (IV) группа крови. Но во время первого определения групповой принадлежности не соблюдались установленные правила, поэтому вам ошибочно установили В (III) группу крови. К сожалению, так в жизни случается. К числу распространенных ошибок при установлении группы крови относятся следующие: исследуемая капля крови превышает каплю сыворотки (на самом деле она должна быть в 10 раз меньше нее); сыворотка оказалась ненадежной, утратив, к примеру, срок годности; во время лабораторных исследований был нарушен температурный режим (по правилам температура воздуха должна быть не ниже +12 и не выше +25 градусов... Что касается нежелательных реакций во время переливания крови (если оно у вас имелося), они не наступили по той причине, что люди с 4-й группой крови являются универсальными реципиентами. То есть им единственным можно переливать кровь всех 4 групп (хотя желательнее переливать кровь той же

группы и того же резус-фактора). Что касается утверждений различных знатоков, что в течение жизни кровь человека может менять свою групповую принадлежность, например, из-за какого-то инфекционного заболевания, приема сильнодействующих лекарств, смены климата, – это заблуждение. А вот перепутать группу крови при ее анализе в медучреждении, даже при соблюдении технологии исследования, вполне возможно.

НОВЫЕ ЛЕКАРСТВА НАЗНАЧАЕТ ВРАЧ

Мне 84 года, страдаю болезнью Паркинсона. Сначала было малозаметное дрожание пальцев рук, затем началось выделение слюны, походка стала неуверенной... Принимаю тидомет форте, в последнее время – синдопу, по 1 таблетке 3 раза в день.

Меня интересует, как лучше их принимать: с пищей или после еды (сразу или позже), запивая водой, сколько – глоток, два или полстакана? Врач ничего не объяснил.

Заодно хотел бы узнать, есть ли что-то новое в лечении этой болезни?

Адрес: Житнику Ивану Васильевичу, 236010 г. Калининград, ул. Тенистая Аллея, д. 34, кв. 22.

– До середины прошлого века болезнь Паркинсона считали трудноизлечимым заболеванием. Открытие важного патогенетического звена развития недуга – недостаточной выработки гормона дофамина – привело к использованию в лечении препарата L-ДОФА,

который в организме замещает недостающий дофамин. Это стало настоящей революцией в терапии болезни Паркинсона, – говорит профессор, доктор медицинских наук Альберт КАДЫКОВ.

– Сейчас «чистый» L-ДОФА, как правило, не применяют и для лечения болезни Паркинсона используют комбинированные препараты: **леводопа+бенсеразид (мадопар)** или **леводопа+карбидопа (синемет, наком, тидомет)**.

Замечу, Иван Васильевич, препарат синдопа, который вы сейчас принимаете, – аналог тидомет форте.

В арсенале неврологов много средств, относящихся к группе агонистов дофаминовых рецепторов. Это, в частности, **бромокriptин (парлодел)**, **прамипексол (мирапекс)**, **пирибедил**. Выбор и дозы лекарств – строго индивидуальные, подбираются неврологом. Передозировка может вызвать различные осложнения.

Другой препарат – **амантадин** применяют в основном как дополнительное средство к L-ДОФА-терапии. Наряду с пероральным (через рот) приемом возможно внутривенное введение лекарства при резком нарастании обездвиженности больного.

Амантадин выпускается в двух формах – **амантадина гидрохлорид (мидантан)** и **амантадина сульфат (ПК-Мерц)**.

Но, повторяю, все эти лекарства назначает невролог с учетом состояния и возраста пациента.

Что касается приема препаратов, синдопу, как и тидомет, принимают, не разжевывая, с неболь-

шим количеством пищи или сразу после еды. Относительно объема воды, чтобы запить таблетки, это может быть и несколько глотков, и полстакана. Не волнуйтесь, Иван Васильевич, вреда точно не будет.

ПОДУМАЙТЕ О ЗАМЕНЕ СУСТАВА

Мне 85 лет. Уже несколько лет меня мучает гонартроз 2-й и 3-й степени обеих ног. В областной больнице мне отказали в хирургическом вмешательстве, хотя артериальное давление нормальное, диабет отсутствует. Назначили лечение обезболивающими препаратами: аркоксиа, артрозилен, долгит, кетонал, а также кальций-Д3 никомед, пиаскледин, терафлекс, хонда форте. В течение 5 лет я ежедневно принимал хондропротекторы – хонда форте, хондроитин с глюкозамином. Вроде все было нормально. Совершал длительные прогулки, ежедневно бывал на свежем воздухе. Правда, передвигался при помощи двух лыжных палок, так как появлялись боли в ногах. Тогда принимал обезболивающее – кетонал, нейродикловит, ибупрофен.

Полгода назад стали сильно болеть ноги, особенно правая. Не мог на нее наступить. С трудом и с сильными болями на 2 палках передвигаюсь по квартире. Прошел повторный рентген и полученную рентгенограмму высылаю вам. Убедительно прошу посоветовать, как мне дальше лечиться, какие принимать лекарства, чтобы можно

было затормозить дальнейшее разрушение суставов.

Адрес: Прушковскому Эдуарду Борисовичу, 413286 Саратовская обл., Ровенский р-н, с. Приволжское.

чающие прием хондропротекторов, не делают сустав новым, а только позволяют до некоторой степени замедлить прогрессирование разрушительных процессов в анатомических структурах, формирующих сустав.

Если на фоне консервативных мероприятий так и не удалось справиться с болями и нарушением функции сустава, необходимо рассматривать вопрос о замене сустава на искусственный. Операция на данном этапе развития

медицины хорошо разработана, риски сведены к минимуму и может выполняться практически в любом возрасте при отсутствии серьезных противопоказаний. В вашем случае все показания к операции имеются, и довольно странно, если вам отказывают ее делать.

Как вариант до решения вопроса об оперативном вмешательстве можно попробовать еще один метод лечения – введение в сустав своего рода заменителя суставной жидко-

сти (существуют разные препараты, например, ферматрон). В ряде случаев это дает хороший положительный эффект.

РАЗМИНАЙТЕ МЫШЦЫ РУКИ

Мне 81 год. 27 октября 2020 года я упала. Поломала руку выше кисти. В третий раз ломаю. Но раньше было, что гипс снимут, и все хорошо. А в этот раз прошло уже пять месяцев, пальцы руки неме-

После прочтения

МЕНЯЮСЬ И УЧУСЬ

«Я все время только начинаю жить. И потому я счастлив». Не помню, кто из известных актеров это сказал, но мне очень нравится такой подход к жизни. Все в мире меняется, хотя не всегда в лучшую сторону, но меняюсь и я. И не только возраст тому причина.

Пришел очередной «ЗОЖ» №15 за 2021 год. Одиночество – тема болезненная давно и для многих. И душа заняла от плана «активистов» организовать «братство старых и обездоленных». «Это что же, – подумалось мне, – новое осмысление темы «Униженные и оскорбленные», о чем писал Достоевский?»

Но нет никакого нового «братства». Я и представить такого не могу: живу себе, и никогда в голову мысль не приходила, что я «обездоленная». Наоборот, чем дальше, тем лучше понимаю, как много без каких-либо забот получаю я по милости Божьей, несмотря на всякие «рвы» и «ухабы» в этом житейском море.

Конечно, жаль Татьяну Николаевну Фурманюк, о которой идет речь в «Колонке редактора» в этом номере. Испытание у нее нелегкое, и хочется помочь. Но как? С горечью жить – и спасательный круг «ЗОЖ» не поможет. Поможет только вера. Вера в то, что живем не случайно. Не случайно терпим испытания на протяжении всей

жизни. Вера в то, что Тот, Кто дал нам жизнь – Тот и помогает. «Просите, и дано будет вам», – говорит Он. Но мы просить не умеем и часто не знаем: а что просить и как?

Трудной была жизнь моей тетушки Тамары. Муж – летчик-испытатель. Постоянные напряжение и тревога. Правда, материальной нужды не было. Но сын, первенец, внешне видный, красивый – инвалид 1-й группы. Уровень развития – шестилетний ребенок. Беспомощный и агрессивный, требующий внимания. Сидеть бы тете Тамаре дома, но не захотела она урезать свою жизнь – пошла работать. Выучилась на маникюршу, всегда была среди людей в реальной жизни, не закисла в горести и печали. Мы с ней много общались, и лишь удивлялась я, глядя на нее.

Потом умер ее муж. Осталась она одна с таким ребенком. Сколько терпела! Но любила жизнь. Целых 40 лет опекала своего Вовочку. 40 лет ему было, когда умер. Похоронила и поуспокоилась: он не остался один, без нее. Этот ее подвиг был мне уроком. И опытом.

Слава Богу, что гибель моего взрослого сына, летчика-вертолетчика, не убила во мне эту самую жизнь. А боль – как без нее вообще жить на этом свете? Как ценить то, что имеешь?

И что мне до того, что кто-то меня обидит, кто-то нахамит? А разве в молодости только пряники дарили? Чего только не было!

Поиск

Мой отец, Федор Яковлевич Шабардин, 1916 года рождения, уроженец деревни Масленниково Оричевского района Кировской области, был призван на фронт 18 июля 1941 года. Служил в 689-м стрелковом полку. Осенью 1941

года был ранен в руку и находился в госпитале города Горького. Из письма, которое он прислал домой, сообщил, что лечение закончено, и он снова отправляется на фронт.

Больше писем от него не было. Через какое-то время пришло из-

вещение, что отец пропал без вести в апреле 1942 года.

Я очень хочу найти место его захоронения. Буду признателен за любую информацию.

Адрес: Шабардину Анатолию Федоровичу, 612077 Кировская

ют (а был перелом без смещения). Ночью 3-4 раза проснусь – пальцы веером. Пока раз- работаю (сжимаю, раз-жимаю), какой уже сон? Была у хирурга, назна-чил только массаж. Мо-жет, есть какие таблетки или уколы? У нас хирург один на весь район. И в больнице, и на приеме. Буду очень вам благо-дарна за совет.

Фаина Федоровна Давыдова,
Курганская обл.,
г. Далматово.

– Уважаемая Фаина Федоровна, вам обяза-тельно нужно обратиться за консультацией к врачу-неврологу и проверить функцию перифериче-ских нервов (локтевого, лучевого и срединного). Возможно, потребуе-ся проведение ЭНМГ (электронейромиогра-фии), – говорит **травма-толог-ортопед, врач лечебной физкультуры Валерия КРОШКИНА.** – Только после обследо-ваний можно назначить лечение.

А пока вы не прокон-сультировались со спе-циалистом, по вечерам перед сном делайте мио-фасциальный релиз мышц предплечья – с помощью небольшого мячика (на-пример, теннисного) рас-катывайте их. Это поможет снять с мышц напряжение. Выполняется релиз следу-ющим образом:

- На стол кладете мяч, сверху руку ладонью вверх так, чтобы мячик распола-гался ближе к локтю.
- Давите рукой на мяч и как бы прокатываете его

по руке до лучезапястного сустава. Выполняете это в течение 1 минуты.

- Затем руку перево-рачиваете ладонью вниз, опять давите на мяч и сно-ва катаете 1 минуту.

Кроме того, рекомендую вам перед сном хорошо проминать (делать само-массаж) мышцы предпле-чья и кисти, а также выпол-нять в течение нескольких минут легкую гимнастику (лучше перед релизом мя-чиком) – сжатие и разжи-мание пальцев руки, затем лучезапястного сустава.

Есть такое понятие – роскошь общения. Но этому надо учиться. Вернее, хотеть учиться. Вестник помогает нам преодолевать тяжелые моменты, помогает общаться.

Трижды, к моему удивлению, я получала посылки из Германии – на чужом языке, ибо обратный адрес нераз-борчиво написан, потому я не могу ответить этим хоро-шим, заботливым людям. Спасибо вам, дорогие, не толь-ко за бытовые наборы – крем, носочки, сладости и ручки (мол, пишите и дальше). Спасибо за доброту сердечную!

Спасибо и вам, Вера, Инга и Лена, Наташа, Анна и «др.», как сказано. Здоровья и радости всем вам! Спа-сибо и вам, жителю Дагестана, вам, Алик Г., за теплое, такое емкое послание. Всего доброго! Благодарю!

Вот так и расширяется наш кругозор. Наше «содержа-ние» – прежде всего внутреннее! Ведь это и есть самое важное в нашей жизни – такой непростой, такой напря-женной. И надо, чтобы мы были нужнее друг другу в по-нимании и поддержке.

Адрес: Амосовой Людмиле Васильевне, 150034 г. Ярославль, ул. Спартаковская, д. 36, кв. 27.

СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ ДЛЯ МНОГИХ

Прочитала в «ЗОЖ» № 15 за 2021 год «Колонку редактора» «Спасательный круг «ЗОЖ». Задело за живое письмо в редакцию Татьяны Николаев-

ны Фурманюк из Ставропольского края. «Я живу вдвоем с дочкой – инвалидом 2-й группы с дет-ства». И дальше: «Хорошо бы организовать «брат-ство старых и обездоленных», наподобие эколо-гических деревень. Где люди, разные по возрасту и состоянию здоровья, объединились бы, чтобы помогать друг другу, следить, чтобы мошенники и аферисты не отбирали последний кусок хлеба».

Редактор усомнился, что создание таких поселений реально и что ее дочери может помочь чтение вестни-ка. Хотя другие читатели утверждают, что именно «ЗОЖ» стал для них таким спасательным кругом.

А почему бы и нет? Я тоже инвалид 2-й группы с дет-ства, но «ЗОЖ» для меня и есть тот самый спасательный круг. Я с ним и отдыхаю, и сил набираюсь. Он мне дает силы, чтобы дальше действовать. Мне даже тетя гово-рит: «Ты одна, тебе помочь некому. Не сиди, не жди, что кто-то придет и за тебя все сделает! Делай сама!»

Адрес: Сухопаровой Наталье Анатольевне, 603003 г. Нижний Новгород, б-р Юбилейный, д. 20, кв. 11.

«ЗОЖ»: Вы, Наталья Анатольевна, видимо, не разобрались в диагнозе дочери автора этого пись-ма. Ей он, боюсь, действительно не поможет. А вот другим, таким, как вы, – несомненно! Об этом и шла речь в «Колонке редактора».

обл., Оричевский р-н, с. Адыше-во, ул. Юбилейная, д. 1.

В годы Великой Отечественной войны пропал без вести мой дедушка – Арсентий Александрович Смород-

ников, 1910 года рождения. Прожи-вал в курорте «Дарасун» Читинской области, был призван Забайкаль-ским РВК города Чита. По неутончен-ным данным, погиб в деревне Нови-ково Ленинградской области. Но так ли это на самом деле – неизвестно.

Буду рада получить хоть какую-то весточку о боевом пути моего де-душки и месте его захоронения.

Адрес: Арбатской Людмиле Викторовне, 141840 Москов-ская обл., г. Дмитров, г. Яхрома, ул. Восточная, д. 22.

ЖЕЛАНИЕ НЕ ЗАБОЛЕТЬ СВОЕ ВОЗЬМЕТ

Почти два года прошло с начала пандемии, вызванной коронавирусом COVID-19. За это время накоплен огромный материал о клинических проявлениях болезни, обусловленных нарушениями иммунной системы. В последние месяцы количество заболевших сокращается. Однако у тех, кто перенес недуг, нередко возникают тяжелые осложнения. Сегодня – разговор о них.

ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ

Как известно, разработаны схемы лечения ковида с использованием препаратов, применяемых в терапии аутоиммунных воспалительных заболеваний. Это, в частности, кортикостероиды и некоторые биологические средства. Наиболее эффективным оказался препарат, блокирующий действие интерлейкина 6, который вызывает повышение температуры, слабость, бессонницу, анемию, остеопороз, увеличение белков острой фазы воспаления.

Однако победить болезнь полностью пока не удастся, более того, у переболевших пациентов надолго остаются или вновь развиваются симптомы, характерные для ревматических заболеваний: мышечные, суставные и головные боли, слабость, кожные высыпания, нарушение сна, памяти, депрессия... Они сохраняются до полугода, а то и более, у 10-20% переболевших.

Такое состояние – постковидный синдром – чаще всего возникает у людей старшего возраста, которые перенесли тяжелую форму инфекции с вентилиацией легких, а также

страдают артериальной гипертензией, сахарным диабетом, ожирением, сосудистыми и другими хроническими заболеваниями.

На это обратили внимание все практикующие врачи, ибо состояние оказалось не таким уж новым: оно характерно для синдрома хронической усталости, который длительное время многими специалистами не признавался как самостоятельное заболевание.

Кроме причин, вызывающих эту патологию, а также помимо перенесенной вирусной инфекции, например, герпетической, Эпштейна-Барр, цитомегаловирусной и других, врачи отмечают интенсивный ритм жизни, умственное или физическое перенапряжение, отсутствие нормального отдыха, плохие условия окружающей среды, недостаток в питании витаминов и микроэлементов.

УТОМЛЕНИЕ ОТ СЛАБОСТИ

Проявления синдрома хронической усталости разнообразны. На первое место, напомним, выходят расстройства нервной системы: повышенная воз-

будимость, даже агрессия либо, напротив, апатия, невозможность выполнять обычные обязанности, снижение работоспособности, рассеянное внимание, незначительное ухудшение памяти, потеря интереса к бытовым и домашним делам, тревожный сон или бессонница, мрачные мысли вплоть до суицидальных.

Среди костно-мышечных симптомов – боль в мышцах и/или суставах при минимальных физических нагрузках. Некоторые пациенты отмечают также боль в шейных и подмышечных лимфатических узлах, снижение иммунитета, что проявляется частыми вирусными заболеваниями, бактериальными инфекциями. Нередко развивается синдром раздраженного кишечника – беспричинные боли в животе, вздутие, нарушение стула.

Практически такая же симптоматика характерна и для постковидного синдрома. Однако он протекает с более частыми (до 80%) приступами сильной слабости без явных причин, иногда доходит до обмороков. Пациенты не в силах подняться утром, не чувствуют себя отдохнувшими, не могут выполнять простую физическую работу, жалуются на плохой сон, ночную или дневную потливость, периодически возникающий озноб даже на фоне пониженной температуры тела.

В отличие от синдрома хронической усталости у

больных с постковидным синдромом бывают нарушения зрения, слуха, потеря вкусовых ощущений, выпадают волосы, снижен вес, появляются высыпания на коже, узелки и болезненность по ходу вен. У пациентов, переболевших тяжелой ковидной пневмонией, сохраняются заложенность в груди и одышка при минимальной нагрузке.

Диагностика обоих синдромов основана на перенесенной ранее вирусной инфекции с учетом наличия специфических противовирусных антител. Из лабораторных исследований требуются показатели воспалительной активности – СОЭ, СРБ, ферритин, прокальцитонин и анализы, необходимые для уточнения тяжести сопутствующих заболеваний.

При постковидном синдроме обязательно проводят исследования, чтобы выявить нарушения свертываемости крови, поскольку повышен риск развития тромбозов, тромбоэмболий, а также поражения периферической нервной системы.

ОСЛОЖНЕНИЯ ТЯЖЕЛЕЕ БОЛЕЗНИ

Оба состояния могут спровоцировать определенные осложнения, резко ухудшающие качество жизни, среди которых тяжелая депрессия, атрофия мышц, остеопороз, ухудшение памяти и интеллектуальной деятельности, потеря координации движений.

Пациенты часто не следят за своим внешним видом, правилами элементарной гигиены, не занимаются детьми, словом, не могут вернуться к нормальной жизни. При этом на фоне синдрома хронической усталости часто возникает чувство собственной неполноценности, что приводит к обострению отношений в семье и трудовом коллективе.

Лечение обеих патологий в основном симптоматическое – это постепенное расширение физической активности, в том числе продолжительности ежедневных прогулок и ходьбы, дыхательная гимнастика, оздоровительный массаж, рефлексотерапия.

Показан прием комбинированных препаратов магния, например, **магне В₆** или растворимый магний – **магний хелат**, препаратов селена, это, в частности, **солгар селен** или **селен форте с витамином С**, а также прием препаратов витамина В и цинка. Из антикоагулянтов можно принимать **кардиомагнил**, обращая внимание, более сильные лекарства назначает только врач.

Учитывая, что при стрессовых ситуациях, а такими являются оба состояния, страдает функция надпочечников, рекомендуется 10-15-дневный прием **супренамина** – 1-3 таблетки 2-3 раза в день.

В дальнейшем можно использовать магнито- и лазеротерапию, особенно, если имеются осложнения со стороны костно-мышечной системы.

Старайтесь строго планировать режим дня с обязательным полноценным отдыхом, при необходимости измените образ жизни. Очень важно найти занятия для души

или вернуться к прежним увлечениям.

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

К сожалению, вопросы профилактики вирусных инфекций, которые вызывают столь тяжелые последствия, решены не до конца. Человек сталкивается с микроорганизмами с первых часов появления на свет, иногда и при внутриутробном развитии. Инфекционные болезни еще долго будут серьезной проблемой, поскольку возникают новые патологии, а известные заболевания становятся невосприимчивыми к антибиотикам.

Следует учитывать и постоянный стресс, в котором находится большинство населения, особенно больших городов, а также информационное напряжение от негативной информации, исходящей от СМИ. Старшее поколение помнит, как дети умирали от кори и дифтерии, становились инвалидами, переболев полиомиелитом. Эти инфекции люди смогли победить, только создав необходимые вакцины и организовав обязательные прививочные мероприятия. Как говорится, предупрежден – значит вооружен.

Сегодня пациенты, перенесшие ковид, порой отмечают, что осложнения коронавируса оказались тяжелее заболевания. Да, так, к сожалению, бывает – настолько коварен недуг. Вот почему очень важно предупредить болезнь. Остается надеяться, что желание не заболеть, сделав прививку, свое возьмет.

Римма БАЛАБАНОВА,
профессор,
доктор
медицинских наук.

МЫ ЕЕ ВСЕГДА ЖДЕМ

Я постоянная подписчица «ЗОЖ» еще с 1999 года. Тогда вестник печатали на листах, которые мы сшивали. Но я хочу написать о народном почтальоне нашего района. Это Валентина Дмитриевна Палий, у нее 50 лет трудового стажа на нашей почте. Сейчас у почтальонов нагрузка несколько иная, но от этого значимость их профессии не меньше. Мы так же ждем ее с нашими газетами, квитанциями на оплату коммунальных услуг и пенсией. И приятно видеть, когда это делается не просто по необходимости, казенно, а по зову сердца.

Адрес: Стародуб Валентине Алексеевне, 353960 Краснодарский край, г. Новороссийск, с. Цемдолина, ул. Тепличная, д. 28.

НАТАША, УДИВИТЕЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА!

Наташа Волкова – наш почтальон. Она улыбчива, доброжелательна, всегда готова помочь. Начинается подписка на газеты – уже звонит, напоминает. Потом сама все оформит, принесет квитанции – нам, пенсионерам, на почту и ходить не надо. Подписку можно оплатить в 2-3 приема. Не забудет Наташа рассказать и о новых изданиях. Недавно порекомендовала нам детский журнал. Выписали, внук очень доволен.

Моей маме Наталья доставляла пенсию. Мама всю жизнь проработала в деревне начальником почтового отделения. У нее в трудовой книжке было только две записи: «Принята почтальонкой» и «Переведена начальником почтового отделения». Помню, как радовалась мама, когда Наташа приносила ей подарки к Дню почты!..

А еще Наталья Геннадиевна работает в центре соцзащиты соцработником. Ухаживает за пожилыми людьми, стирает, убирает, готовит, покупает продукты. У стариков бывает сложный характер, но она со всеми находит общий язык. Удивительная женщина!

Наш район в народе называют Западный поселок, в основном тут частный сектор, поэтому Наташу все знают. Летом она ездит на велосипеде, так как живет далеко, на окраине города.

У Наташи есть собака Мальчик, он часто сопровождает хозяйку. Если идешь по поселку и видишь – сидит Мальчик, значит, Наташа здесь, у нас, на работе!

Адрес: Мышкиной Галине Леонидовне, 427624 Удмуртия, г. Глазов, ул. Кирова, д. 122, кв. 100.

ДВЕ УЛИЦЫ ЗИНАИДЫ БОРИСОВНЫ

В любую погоду, зимой и в жару, наш почтальон и замечательный человек Зинаида Борисовна Матросова приносит газеты, журналы, пенсии, конверты, подписывает вовремя на «ЗОЖ», возьмет и написанное письмо...

Недавно наш район увеличился вдвое, и Зинаиду Борисовну хотели было перевести на новую почту, но она отказалась: «Свою улицу не брошу!» И теперь обслуживает две улицы.

Адрес: Крикуненко Раисе Ивановне, 396310 Воронежская обл., Новоусманский р-н, с. Новая Усмань, ул. Промышленная, д. 17.

МОЙ ДЕДУШКА ЕМЕЛЬЯН

Это рассказ из моего детства.

Родилась я в Молдавии, в селе Коротном. Там жили мои двое дедушек и две бабушки. С материнской стороны это дедушка Севостьян, был инвалидом детства, у него нога в колене не выпрямлялась, он сапожничал. Бабушка Катрина пекла хлеб комбайнерам и трактористам.

С папиной стороны – дедушка Емельян, был виноградарем, имел в плавнях виноградники, два гектара. А бабушка Елена была модисткой, обшивала все село.

Когда создавали колхоз, односельчане на сходе выбрали председателем дедушку Емельяна. Он один в селе имел образование,

окончил 4 класса церковно-приходской школы. Дедушка проработал полгода, и однажды ночью к дому подъехал «воронок», дедушку увезли.

Десять лет никто ничего о нем не знал, жив ли... Но дома его ждали. За эти годы бабушка выдала замуж двух дочек, женила сына.

Через нашу переправу в 1944 году проходили немцы. Они двигались на Одессу, задержались у нас недолго, но люди убегали, прятались. Мне тогда было 7 месяцев. Мама моя тоже убежала со мной: бабушка ей сказала, может, хоть ребенка спасешь. Через две недели немцы покинули село, и мы вернулись домой, простуженные, голодные.

Бабушка продолжала шить. Женщины, которые к нам приходили, все время рассказывали о войне, немцах, я слушала их разговоры. И даже когда война закончилась, боялась

лишний раз на улицу выходить.

В одно утро бабушка ушла доить корову, а я на кровати играла в куклы. Их бабушка делала из початка кукурузы, перевязав поперек и вставив палочку, – это были руки. Потом обматывала лоскутиками, химическим карандашом рисовала глаза, рот, нос. У меня были самые красивые куклы на свете! Я каждый день меняла им косынки и платья, которые бабушка шила из кусочков.

И вот заходит в комнату солдат, я с перепугу забралась на подушки, стала

УНИВЕРСИТЕТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

ГЕРАНИЕВАЯ АРОМАТЕРАПИЯ

Случается, что в огороде или в саду тебя просквозило, и начало стрелять ухо. Мой вам совет: не спешите бежать в аптеку. Их сейчас очень много, и цены там «кусаются».

Слышал из СМИ, что сейчас возрождается общество «Знание». Считаю, это очень хорошо. В нелегкое послевоенное время к нам в школу нередко приходили врачи и рассказывали, как бы сейчас сказали, о здоровом образе жизни. Большого набора лекарств не было: аспирин, стрептоцид, мазь Вишневского, хина, бром, анальгин... Они же раскрывали нам пользу лекарственных растений.

Взять, к примеру, известную всем герань. В то время почему-то считалось, что это символ мещанства. Но и не отрицалось, что лекарство хорошее. Нам советовали: если прострелило ухо, надо

сорвать кусочек герани, покрутить между ладонями, сделав небольшую трубочку, и потихоньку, не глубоко, вставить в больное ухо.

Позже, изучая свойства лекарственных растений, я узнал, что в герани содержатся эфирное масло, витамины, глюкоза, фруктоза, дубильные вещества, которые обладают целым рядом полезных свойств: противовоспалительным, противогрибковым, ранозаживляющим, обезболивающим... Так что, если начинается отит, лекарство в цветочном горшке очень даже поможет. Ну а если «стрельба» не проходит, тогда уже к врачу.

Помню, что беседы о

герани у нас проводил военный фельдшер Николай Павлович Ревуцкий – очень общительный и дотошный медик. Он говорил, что гераниевое масло можно применять для профилактики насморка. Я запомнил рецепт его приготовления, потому что он очень простой. Надо взять с десятик-другой листьев герани, хорошо размять их до появления сока, сложить в небольшую баночку и залить теплым растительным маслом, чтобы оно полностью прикрывало листья. Затем подержать на водяной бане минут 20-30, закрыть крышкой и поставить в темное место. Когда оно остынет, процедить.

Цветки герани (пеларгонии) очень разнообразны: белые, розовые, оранжевые, огненно-красные, пурпурные, сиреневые,

фиолетовые, даже пестрые и почти черные. Нет, пожалуй, только голубых.

Герань отлично смотрится на балконах, террасах, подоконниках. Ее высаживают в горшки и подвесные корзины. Растение долгое время может обходиться без воды благодаря своему стеблю, а вот повышенную влажность переносит плохо. В открытом грунте растение цветет долго, пока не наступят морозы.

Через много лет, когда Николай Павлович был уже на пенсии, мы повстречались. Спросил меня с улыбкой: «Ну как, подружилась с геранью?» И продолжил: «Ее масло и от облысения помогает. Вот мне уже сколько лет, а волосы густые. Все элементарно: помыл голову, смазал волосы гераниевым маслом и наслаждайся неповтори-

плакать, думала, это немощ. А он подошел и стал гладить меня по голове. Был в шинели, на голове пилотка, на плече рюкзак.

Когда заговорил на молдавском языке, я открыла глаза и посмотрела на него. Он взял меня на руки и спросил, как меня зовут. «Маруся». – «А ты чья?» – «Я – Севостьяна, который калека и шьет сапоги. Я той Катрины, что хлеб печет трактористам. Я той Ирины, которая вышла замуж. Я того дедушки Емельяна, что на выселках. Я того Данила, который в армии».

У моего дедушки слезы полились градом. Зашла бабушка, а он со мной на руках стоял к ней спиной. Она крикнула: «Емельян!» и упала в обморок. Я ста-

ла кричать, думала, она умерла. Дедушка меня успокоил, сказал, что она поспит немножко и проснется. И тут бабушка открыла глаза.

Мои дедушка и бабушка были глубоко верующими, друг к другу обращались на «вы». Дедушка стал работать на своих гектарах, а я, пятилетняя, за два километра носила ему обеды. Пока он обедал, я ложилась под куст и считала, сколько косточек в виноградинке: на солнышке ягода просвечивала насквозь. Какой виноград дедушка выращивал! Грозди-то были по два килограмма!

Виноград он сохранял до 9 Мая. Я жила на Украине, но на День Победы обязательно приезжала

поздравить папу и дедушку. И он спускал с чердака пару гроздочек: «Это я для тебя держал!»

Зимой дедушка привозил лозу с вербы и плел корзины. Я тоже с ним плела. Он мне доньшко свяжет, а дальше я сама. Говорил: «В моей корзине будем виноград собирать, а в твоей – бабушка яйца у курочек».

В селе было принято высаживать деревья вдоль двора, в два ряда. Кто-то сажал сливы, кто-то орехи, а дедушка посадил яблони, ранний сорт «Тиролька». Я ему, помню, сказала, дети же все обдерут, он ответил, что для них и посадил, пусть едят на здоровье.

Я много раз спрашивала дедушку, просила рас-

сказать, как там, что с ним было... У него катились слезы, и он ничего не отвечал. Я так и не узнала.

Умер дедушка в 88 лет. Ничем не болел. Потерял зрение, стал лежачим. Бабушка шила, а он лежал в метре от нее. В один день сказал ей: «Я сегодня, наверное, пойду. Мне с Богом поговорить надо». Отвернулся к стенке и умер.

Бабушка умерла через 10 лет. Ей тоже было 88 лет. Они, наверное, договорились...

Мне 78 лет, у меня двое детей, пять внуков и один правнук. Ни один из них не курит и не пьет. Моя гордость!

Адрес: Рябиной Марии Даниловне, 680051 г. Хабаровск, ул. Зареченская, д. 3, кв. 46.

мым запахом»... Я пообещал Николаю Павловичу взять этот рецепт на вооружение.

И еще он спросил меня: «А вот ученики ваши проказничают на уроках?» Я ответил, что иногда случается. Возраст переходный, энергии хоть отбавляй! «А вот масло герани и здесь помогает: действует успокаивающе...»

Я намотал это себе на ус. Но как бы это применить? В моем 4-м кабинете на окнах стояли цветы. Любая проверяющая комиссия сразу это отмечала: «Надо же, у вас тут одни мужчины и... цветы! Вот вам и технари! Поразительно!» А я, внемля советам военфельдшера, решил провести эксперимент – испробовать в кабинете масло герани.

Сделал его побольше. Ну а поскольку цветов герани в кабинете не было, кисточкой нанес масло на листочки других цветов. Об этом, естественно, никому не сказал.

Наверное, запах подействовал. На уроках ученики мои стали поспокойнее. Сидят, слушают объяснение, конспектируют, вникают в устройство механизмов. Что еще надо?

...Зашла как-то в мой кабинет на перемене преподаватель агрономии и прямо с порога: «Отчего наши ученики к вам, как мухи на мед, слетаются и не проказничают?» Принюхалась: «Чем пахнет? Геранью? А на окнах ее нет... Чудеса, да и только!»

Конечно, потом я раскрыл в учительской свой секрет. Вот смеху-то было!

Думаю, что «гераниевая ароматерапия» актуальна и сейчас, в период пандемии. Хорошо успокаивает, умиротворяет, настраивает на добрые мысли. Ну что, дорогие зожевцы, попробуем?

Адрес: Прокопову Александру Михайловичу, 363753 Северная Осетия-Алания, г. Моздок, пл. 50 лет Октября, д. 44а, кв. 5.

Иск

Мой отец – Егор Дорофеевич Лускань, 1921 года рождения, уроженец села Покровка Новосергиевского района Оренбургской области, был призван в армию в 1941 году. Воевал, получил ранение под Смоленском. По ранению был отправлен в отпуск и вновь в декабре 1941 года в составе 76-й стрелковой дивизии воевал на Сталинградском фронте. В октябре 1942 года был тяжело ранен и отправлен в тыл санпоездом № 239. По пути следования 4 октября 1942 года он скончался и был снят с санитарного поезда. Похоронен неизвестно где. А вместе с моим отцом еще 8 бойцов: Инюшин Алексей Ф., Бочаров Евгений И., Яковлев Георгий Д., Зерник Анатолий К., Бикмамбовов Ревмань, Спириков Иван И., Осипов Анатолий И., Королев Алексей Н. Эту информацию я получил из музея-заповедника «Сталинградская битва». Извещение было подписано начальником ВСП № 239 военврачом 2-го ранга Антоном Александровичем Блажевичем. Санитарный поезд № 239 с 1 по 6 октября 1942 года проследовал станции: Ленинск, Эльтон, Палласовка, Савинка. Возможно, кто-то из зожевцев, проживающих в районе этих станций, знает или слышал о солдатских захоронениях в военное время. Возможно, родственники бойцов, умерших в поезде вместе с моим отцом, знают место их захоронения. Люди добрые! Очень надеюсь на вашу помощь, хочется поклониться месту, где лежит мой отец.

Адрес: Лусканю Алексею Егоровичу, 461047 Оренбургская обл., г. Бузулук, ул. 7-я Линия, д. 19а.

ЛЕНИВЫЙ ГЛАЗ



У сына амблиопия, которую мы проглядели. Узнали только, когда ему исполнилось 5 лет. Думали, выбирали – или развитие ребенка, или лечение, потому что помимо глазика у нас «букет интересностей». Расскажите, как заставить развиваться «ленивый глаз»?

**Юлия Николаевна Топчанова,
Иркутская обл., г. Братск.**

Прежде всего надо выяснить относительно «букета интересностей». Как протекали беременность и роды, доношенный или нет родился ребенок, была ли гипоксия, лежал ли в кювезе? Дело в том, что кислородное голодание головного мозга по причине гипоксии и его незрелость в результате недоношенности мешают полноценному развитию симбиоза – глаз-мозг.

Ведь глаза по своей структуре – это живой оптический прибор, задачей которого является передача изображения до зрительного центра головного мозга, расположенного в затылочной доле, – рассказывает **врач-офтальмолог Наталья ИВАНОВСКАЯ.**

– Теперь поговорим об амблиопии. Амблиопия в переводе с древнегреческого – «ленивый

глаз». Глаз – парный орган, сложный оптический прибор, функция которого – донести зрительную информацию до головного мозга. Как это происходит? Сначала мы смотрим одним глазом, потом другим. Происходит слияние, фузия этих картинок: глаз фиксирует информацию на сетчатке.

Далее изображение через зрительный нерв и зрительный тракт переходит в область зрительного восприятия головного мозга.

К сожалению, в природе симметричность бывает не всегда: случается, что один глаз видит лучше, а другой – хуже. Мозг улавливает картинку лучше видящего глаза, и слияния образа зрительного изображения не происходит. Иными словами, лучше видящий глаз берет на себя основную зрительную нагрузку. А хуже видящий глаз от зрительной

Где искать «почемучек»?

Помню время, когда на территории пионерского лагеря было очень много цветов и птиц. Воспитатели рассказывали детям о растениях нашей местности, учили различать пернатых не только по внешнему виду, но и по голосам. Детвора могла назвать «по имени» каждый цветок: гвоздику, василек, атласные головки желтых лютиков, бледно-розовые кисти стрелолиста...

У тихой речки Юргамыш радовали глаз молочные разливы таволги, малиновые костры иван-чая, солнышки девясилы, розовый клевер, белая кашка, «львиные зевы» льнянки, синие гребешки мышиного горошка, голубые звезды цикория, золотистый зверобой.

Глазами земли писатель Михаил Пришвин называл цветы. А моя бабушка говорила, что в них отдыхают души усопших. Мама учила бережно относиться к хрупкой красоте цветов.

Вокруг нашего села Пески на полянах росло много незабудок, ветрениц, колокольчиков... Однажды я собрала букетик, и, пока шла домой, цветы завяли. Мама спросила: «Зачем ты их сорвала? Видишь – они погибли». Я ответила: «Но цветов

там очень много, они такие красивые! Сейчас поставлю в воду, и они оживут».

Мама сказала: «Цветы действительно красивые и все разные. Их мало просто любить, их надо беречь, знать названия, изучать. Есть лекарственные, есть ядовитые, к которым не стоит даже прикасаться». И показала мне белену, что росла у забора.

Сегодня, к сожалению, дети часто равнодушны к окружающему миру, нелюбознательны. Когда-то были «почемучки», которые постоянно допытывались: «А это что?..» Сейчас дети перестали спрашивать. Может, потому, что не получают от взрослых ответа на свои вопросы. Выходит, мы сами лишаем их радости открытий, приобщения к природе.

Устраивают родители пикники, ищут красивые, чистые места, отдыхают. А потом дети безразлично смотрят на измятую траву, сорванные цветы, остатки еды, фантики, бутылки.

На днях побывали с мужем на месте бывшего пионерского лагеря. Тишина, не слышно детских голосов, не поют птицы. Изредка всплеснет рыба в обмелевшей речке, но на берегах уже нет тех цветов.

Обняла я знакомые березы, которым, как и мне, уже за 80, и попросила прощения за то, что не сумели мы сохранить былую красоту...

Адрес: Лагуновой Галине Дмитриевне, 641200 Курганская обл., Юргамышский р-н, р.п. Юргамыш, ул. Терешковой, д. 32.

работы просто «уходит». Отсюда и название – «ленивый глаз».

Иногда человек, закрыв глаз, понимает, что он видит плохо или совсем не видит. Так случайно обнаруживается амблиопия. Амблиопией чаще страдают дети, но она может проявиться в любом возрасте после стресса, воспалительных, инфекционных, сосудистых заболеваний, повышения артериального давления, нервно-психологических нагрузок. Иногда это заболевание у детей путают с косоглазием. А все потому, что глаз двигается бесконтрольно, поскольку утеряна связь с головным мозгом и глаз не выполняет зрительную функцию.

Чтобы растормозить ленивый глаз, проводят комплекс мероприятий, причем восстановление и лечение длительное. Исходя из своей практики, обязательно проверяю резерв аккомодации

(способность глаза смотреть вдаль и вблизи), провожу квантовую терапию по восстановлению бинокулярного зрения. Пациент обязательно должен закрывать лучше видящий глаз окклюдером. Это специальная повязка, которая надевается на здоровый орган, чтобы глаз с амблиопией имел возможность тренироваться. Окклюдеры бывают разными (в виде специальных наклеек на очки, наклейками в виде пластыря или повязка «а-ля Кутузов»). Чтобы получить эффект, окклюдер носят как минимум в течение 3 месяцев постоянно, снимая только на ночь. Ношение окклюдера без комплексного лечения и квантовой терапии эффекта не дает, так как без стимуляции мозга и восстановления бинокулярного зрения ленивый глаз не включится в полноценную работу.

Результат зависит от длительности заболевания и причины, которые привели к этому состоянию. Часто лечение проходит совместно с детским неврологом, так как у недоношенных детей, детей с гипоксией есть проблемы в формировании головного мозга. Практический опыт показывает, что бинокулярное зрение возвращается. Но лечение амблиопии всегда длительное, надо запастись терпением.

В качестве рекомендации советую взрослым обращать внимание на детей. Если движение их глазных яблок несимметрично, если ребенок родился недоношенным или с гипоксией, сразу же записаться на прием к грамотному офтальмологу и неврологу. Не забывать и о своем самочувствии при повышенной зрительной нагрузке. Амблиопию важно вовремя распознать: чем раньше начать лечение, тем лучше будет результат.

Начался новый учебный год. Тысячи детишек впервые сели за парты, многие пришли с бабушками, прабабушками. Вот и я шесть лет назад привела в школу правнучку Танюшку, а затем три года встречала с уроков.

Встречайте внучат из школы

Какое это было счастье! Каждый день видеть радостные лица детей, слышать их звонкий смех. Я ходила на все школьные праздники, даже писала сценки для утренников, просто помолодела, забыв о недугах и проблемах.

Это так здорово, держа теплую ладошку Танюшки в своей руке, идти по школьной тропинке! И было радостно и грустно, когда правнучка перешла в пятый класс, и моя помощь уже не требовалась. Но каждый год я ходила 1 сентября на школьную линейку, чтобы поздравить детишек.

Скоро у меня появится правнучек, маленький ангелочек. Надо стараться делать больше добрых дел, чтобы дожить до того времени, когда вновь поведу за ручку в первый класс маленького человечка.

Встречайте внучат из школы, это так замечательно!

Адрес: Бакановой Нине Алексеевне, 153030 г. Иваново, ул. Беловой, д. 48, кв. 2.

Голоса молодых

Мое возвращение

Как давно я не писала в свою любимую газету! Мне 32 года, вестник всегда живет в моем сердце. К сожалению, в последнее время читать его регулярно не получалось – дом, работа, дети... И на заботу о душе времени не оставалось. Замотавшись, совсем было забыла о вестнике.

И вот недавно, стоя на остановке, взгляд упал на газетный киоск, там продавался «ЗОЖ». Я купила, прочитала и почувствовала огромную радость, словно камень с души упал. Успокоились расшатанные нервы, да что там говорить, просто открылось второе дыхание!

Сразу захотелось написать в любимую газету и сказать «Спасибо!» всем, кто участвует в создании каждого номера, и, конечно, зожевцам, чьи письма согревают теплом, вселяют оптимизм. Старшее поколение – вот с кого я стараюсь брать пример и не жаловаться на судьбу.

Еще хочу поблагодарить добрых людей, которые откликнулись на мою просьбу в рубрике «Отзовитесь!», выслали рецепты от панкреатита. Это Виктор Кан, Л.М. Мурашова, М.Д. Калиберда, А.Ф. Пасечников и многие другие. Большое всем спасибо, я всегда молюсь за вас.

А дорогому вестнику желаю дальнейшего процветания и развития. Оформила подписку, так что теперь никакие заботы от любимой газеты больше не отвлекут!

Адрес: Акимовой Светлане Игоревне, 650070 г. Кемерово, пр-т Молодежный, д. 5, кв. 167.

БОЛЕЗНЬ-ПРИЗРАК

Большая просьба к специалистам вестника подробно рассказать о вегето-сосудистой дистонии. А то эта болезнь у всех на слуху, но что собой представляет и чем опасна, мало кому известно.

Ольга Павловна Никитина, Московская обл.

Действительно, вегето-сосудистая дистония (ВСД) – один из самых распространенных сегодня диагнозов: по статистике ее симптомы наблюдаются чуть ли не у половины жителей планеты, причем независимо от возраста. Прямо-таки эпидемия! А так ли все обстоит на самом деле и почему ей одинаково подвержены и пожилые люди, и молодежь, и даже дети? Давайте выяснять.

ДИАГНОЗ, КОТОРОГО НЕТ

Сначала разберемся с «очагом» заболевания – вегетативной нервной системой (ВНС), которая является автономной частью общей нервной системы нашего организма и отвечает за регулировку работы внутренних органов и метаболизма (обмена веществ) в них. Анатомически ВНС располагается в коре и стволе головного мозга, в области гипоталамуса (отдел мозга, который выделяет гормоны и регулирует такие функции организма, как ощущение голода и жажды, сон и бодрствование, терморегуляция, половое поведение), в спинном мозге и в их периферических отделах. Когда что-то влияет на вегетативную нервную систему, возникают вегетативные расстройства, объединенные общим названием – вегето-сосудистая дистония.

В Международном классификаторе болезней (МКБ-10) кода такого заболевания, как вегето-сосудистая дистония, не существует. Диагноз ВСД ставят там, где отсутствует субстрат болезни, то есть в случаях, когда анализы, давление и сердцебиение в пределах нормы, но есть дискомфорт. Как правило, под этим названием скрываются неврозы, панические атаки, тревожно-депрессивные состояния. При этом симптомы не носят острый характер.

То есть ВСД обычно является вторичным проявлением болезней нервной системы, а как первичное нарушение возникает редко. Страдают ею и мужчины (реже), и женщины (чаще), и подростки.

ПСИХОСОМАТИКА И НЕ ТОЛЬКО

Факторы риска развития ВСД можно разделить на две группы.

I. Предрасполагающие факторы, которые влияют на болезнь.

- Наследственно-конституциональные особенности организма:

- Нарушения, связанные с наследственностью (или возникшие в раннем возрасте). На них не обратили внимание, со временем они компенсировались, но при определенных обстоятельствах активировались и вернулись.

- Состояние, возникающее у людей, заикливающих

на здоровье (постоянно ощущающих проблемы в организме), и запускающее патологическую вегетативную реакцию – психосоматическая природа недуга, связанная с особенностью личности.

- Неблагоприятные социально-экономические условия – низкий уровень жизни, семейные конфликты, проблемы с жильем, плохая экология.

II. Вызывающие факторы, которые непосредственно инициируют ухудшение самочувствия. К ним относятся:

- Психогенные – острые и хронические психоэмоциональные состояния и другие расстройства психики. Обычно они являются основными предвестниками заболевания. Частым проявлением становятся тревожный синдром, депрессия, бессонница, в некоторых случаях страхи и панические атаки. И, как правило, на передний план выходит дискомфорт во внутренних органах, что затрудняет диагностику.

- Физические – переутомление, перегревание на солнце, радиация, постоянная повышенная или пониженная температура окружающей среды, высокая или низкая влажность, а также различные запахи, приносимые ветром. Эти факторы могут быть связаны с профессиональной деятельностью.

- Химические – хроническая интоксикация, злоупотребление алкоголем, никотином, спайсами, калями и прочими психоактивными веществами. Существенную роль вносят и лекарства: антидепрессанты, стимулирующие

нервную систему, бронходилататоры (расширяющие бронхи), препараты леводопы (противопаркинсонические средства), эфедрин, кофеин.

- Дисгормональные – характерные для юношеского периода, когда идет перестройка организма и возникают гормональные сдвиги. У женщин проявляются во время беременности, при пре- и постменопаузе, климаксе, нарушении работы яичников.

- Инфекционные (острые и хронические) – возникают при заболеваниях верхних дыхательных путей, сердечно-сосудистой, нервной и мочеполовой систем.

- Заболевания мозга – болезни Альцгеймера и Паркинсона, энцефалопатия, гидроцефалия, а также черепно-мозговые травмы.

- Соматические заболевания, не связанные с заболеванием нервной системы, – гастрит, панкреатит, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, тиреотоксикоз или гипотиреоз.

ВИНОВАТА ЛИ НЕПОГОДА?

При ВСД также выделяют несколько синдромов (совокупности множества симптомов заболевания с единым механизмом возникновения и развития):

1. Синдром, связанный с нарушением сердечно-сосудистой деятельности. При нем появляются жалобы на сердцебиение или учащение ритма, различные аритмии (тахикардия, экстрасистолия), лабильность (неустойчивость) артери-

ального давления. Возможно развитие гипотонии, усиливающейся с погодными явлениями, и вазомоторные реакции – потливость, озноб, бледность или покраснение кожи.

Частым проявлением является кардиалгия – боли в области сердца (слева, снизу слева, выше ключицы) при незначительной физической нагрузке. Не следует путать их с болями при стенокардии, когда они локализируются только за грудиной и отдают в разные части тела! По своему характеру боли при ВСД колющие, давящие, пульсирующие, жгучие, длительные. Иногда даже могут показывать изменения на ЭКГ. Требуют экстренной помощи врача!

Другим частым проявлением ВСД является метеочувствительность (или метеозависимость). И хотя такого диагноза тоже нет, а в научном мире о нем ведется дискуссия, стоит отметить, что у многих людей при изменении погодных условий возникают жалобы на повышение/понижение давления, сонливость, беспокойство, раздражительность

или апатию. Однако это всего лишь симптомы нарушений в сосудистом звене, которые и нужно лечить. А влияние погоды – просто реакция нездоровых сосудов на природные обстоятельства. Справиться с ней помогут хороший отдых, умение расслабляться и правильный режим дня.

2. Гипервентиляционный синдром. Проявляется ощущением нехватки воздуха и неполноценного вдоха, одышкой, кашлем. При этом человек начинает чаще дышать, и из кровотока выходит углекислый газ в превышающих норму количествах. Это приводит к защелачиванию организма и снижению в крови ионизированного кальция, что, в свою очередь, ведет к парестезиям (мурашки, покалывание) в конечностях. А причиной является ангиоспазм (сужение артерий). Состояние возникает спонтанно, может продолжаться несколько дней и самостоятельно проходить.

3. Цереброваскулярный синдром. Частые головные боли, головокружение, шум в ушах, в голове,

подташнивание (как говорят, мутит), слабость, иногда резкая. Эти симптомы могут быть самостоятельными (у гипотоников) или входить в сердечно-сосудистый и гипервентиляционный синдромы. Возникают на фоне лабильности АД, спазма сосудов, одышки.

По сути своей ВСД – это состояние разбалансировки деятельности нервной системы и избыточной реакция организма на воздействие вышеописанных факторов.

А ЛЕЧИТЬ ВСЕ-ТАКИ НУЖНО!

Итак, подведем итоги. В случаях, когда у пациента при жалобах на дискомфортное состояние не обнаруживается каких-либо органических патологий, ему ставят диагноз: ВСД. Но мы помним, что такой болезни нет, а, значит, проблема, скорее всего, связана с психотравмирующим фактором.

Простой пример: всем нам когда-то при дыхании в нос и горло попадал дым, и мы помним, какой он удушливый. Нормальной реакцией раздраженной слизистой на него был кашель,

и мозг хорошо запомнил эту реакцию. И вот, оказавшись на спектакле или шоу, где используется дым (даже безопасный и не вызывающий кашель искусственный), человек, испытавший когда-то связанное с ним особенно сильное удушливое состояние, сразу закашляется. Это сработал психотравмирующий фактор, и мозг дал команду нервной системе вызвать ответную реакцию – кашель. И такой кашель может не проходить годами. Значит, необходимо обратиться к неврологу/психоневрологу за назначением лечения, направленного на восстановление работы нервной деятельности.

И так в любых случаях проявления ВСД – чтобы проблема ушла и симптомы не беспокоили, нужна консультация специалиста, а иногда и нескольких специалистов. Самое опасное – это «затирать» болезнь, принимая препараты, которые просто лечат симптом.

Андрей КОНДРАХИН,
врач, клинический
фармаколог,
кандидат
медицинских наук.

Память сердца

Война мне снится до сих пор

Меня призвали на службу, едва исполнилось 17 лет. Это был последний военный призыв, и я, вероятно, был в то время самым молодым участником Великой Отечественной войны.

Обмундировали нас по первому классу, выдали винтовку с комплектом патронов, противогаз, саперную лопатку, а также ботинки с обмотками. Я только потом оценил, насколько они удобны вместо сапог, в голенища которых постоянно забивался снег. Конечно, много снега саперной лопаткой не накидаешь, зато прихо-

дилось активно ею махать. Даже шинель снимал от пота.

С первых дней начал осваивать трудную работу на грузовике ЗИС-5, на котором перевозили не только боеприпасы и другие военные грузы, но и людей.

Затем наш полк направили к западным границам, исколесил практически всю Украину до Львова. Здесь же, переползая под колючей проволокой, получил первое ранение в руку.

В госпитале наложили повязку и отправили продолжать военную службу. Командующий 1-м Украинским фронтом, маршал Советского

Союза И.С. Конев присвоил мне воинское звание старшины, а командир полка вручил выписку из приказа.

После долгих лет службы в звании лейтенанта, окончив экстерном годичные курсы лейтенантов, вернулся домой. Имею две медали, в том числе «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.»

Сейчас мне идет 95-й год, война снится до сих пор.

Адрес: Чернышеву Николаю Алексеевичу, 142203 Московская обл., г. Серпухов, ул. Ворошилова, д. 117, кв. 56.

НЕ ЖЕНСКОЕ ДЕЛО, НО ЛЮБИМАЯ РАБОТА

Вскоре после начала войны ушел из жизни мой отец – тяжелая форма туберкулеза, оставив маму вдовой с тремя малолетними детьми и больной свекровью на руках. В школу я пошла в 1942 году, но уже в 1948-м, в 14 лет, бросила учебу из-за плохой успеваемости (запустила ее, потому что часто приходилось оставаться дома на хозяйстве) и начала работать в колхозе.

Сначала кормила на ферме свиней. Для этого ежедневно набирала в подвале картошку, везла на санках к речке, мыла холодной водой, а потом варила в большом котле на кормокухне. Вскоре от этого у меня стало сводить судорогой руки. Пришлось перейти на другую работу – возить на лошади разные колхозные грузы:

сено, дрова, бревна. Тоже было тяжело. Все время на улице, а одежда не слишком теплая и на ногах лапти в любое время года. Как-то зимой даже обморозила ногу и пальцы рук.

В 1953 году меня определили на трактор прицепщицей. За сезон я научилась не только управлять с плугом, но и водить трактор ДТ-54. А осенью после

окончания полевых работ прицепщиков, желающих учиться на тракториста или комбайнера, отвезли в училище механизации на полугодовые курсы. В апреле 1954-го у меня уже был аттестат слесаря 3-го разряда с правом работать на разных тракторах. Это мне нравилось, но очень хотелось научиться водить еще и грузовую машину. И когда кладовщица сказала мне, что у главного инженера есть наряд на учебу в автошколу, я сразу побежала к нему. И – ура, направление у меня в руке!

Мама была против: «Не женское это дело! Только научишься курить, пить и материться». Но ничто не

могло удержать меня от желания сесть за руль грузовика, и я впервые в жизни не послушалась маму! Три месяца ходила пешком в автошколу в город, девять километров туда и обратно, и в октябре 1954-го получила права шофера 3-го класса. Но, увы, меня нигде не хотели принимать на работу по полученной профессии, советовали лучше пойти в детский садик нянечкой. Помыкавшись зиму в поисках работы, в середине марта я вдруг узнала, что на целинные земли набирают молодых механизаторов. Долго не раздумывая, пошла в горком комсомола, написала заявление и

братная связь

СТАРОСТЬ НУЖДАЕТСЯ В ОПОРЕ

В «ЗОЖ» № 5 за 2021 год была напечатана моя небольшая заметка «Лекарство от старости». И за три недели мне пришло 46 писем-отзывов! Я никогда не думала, что вопрос жизни пожилых людей и их взаимоотношений с молодыми так затронет сердца зожевцев. И во всех письмах считают, что настало время, когда этот вопрос, эту тему нельзя оставить без внимания.

Вот Валентина Владимировна Поспелова из Краснодарского края пишет: «Вопрос жизни пожилых людей очень меня волнует. Отрицательное поведение некоторых молодых людей по отношению к пожилым сейчас сплошь и рядом». И далее: «Укротить свой язык никто из людей не может. А ведь он – неудержимое, бывает, зло, полное смертельного яда».

Людмила Владимировна Стебенева из Саратовской области говорит: «Мы, пожилые люди, вызываем у молодых не сострадание и уважение, а чувство раздражительности. Они думают, что старость обойдет их стороной. Я считаю, что эту тему надо поднимать почаще для обсуждения, и, может быть, молодые

люди поймут, оценят, что добро творит чудеса!».

Или вот Нина Петровна Окишева из Кирова приводит пример, как две молодые девушки, увидев сгорбленную, с палочкой старушку, говорят: «И откуда она выползла?» «Неужели у молодых людей нет добрых слов?! Эту тему надо обсуждать почаще. И, может быть, достучимся до сердец молодежи?!»

Лидия Ивановна Бородачева из Свердловской области считает, что тема взаимоотношений пожилых с молодыми очень важна для людей разных поколений, ведь каждый мыслящий человек может посмотреть на себя со стороны.

Из Свердловской области пишут супруги Сергей и Татьяна. Говорят, что очень хорошо, что затронули эту тему. «Мы тоже видим примеры недоброжелательного отношения молодых людей к пожилым. Очень обидно все это видеть и слышать. Поэтому так не хочется стареть».

Татьяна Соловьева из Дзержинска считает, что самое лучшее лекарство от старости – это доброе слово, и это верно. Уважение, поддержка – это именно то, чего так не хватает пожилым людям. Именно поэтому надо чаще поднимать тему взаимоотношений пожилых с молодежью, приводить примеры – хорошие

через три дня отправилась в неведомые края. Под стук колес молодежь пела: «Едем мы, друзья, в дальние края, будем новоселами и ты, и я».

Так, с песнями мы приехали в Алтайский край. В Барнауле нас распределили кого куда, я попала в село Маралиха Чарышского района и стала механизатором Маралихинской МТС – там не хватало трактористов, а я и трактористка, и шофер.

Я очень просила, чтоб мне разрешили работать шофером. Разрешили, дали машину с голой рамой и кабиной: «Восстанавливай и будешь ездить». Пока восстанавливала, уволился водитель бензовоза, и его машина досталась мне. С того дня спидометры начали отмерять проеханные мною километры. Там же, на целине, научилась водить комбайн СК-7, когда во время уборочной меня

попросили поработать помощником комбайнера.

Летом следующего года приехала в отпуск, и мама, которая уже сильно болела, попросила меня остаться с ней. Я отправила в Маралиху по почте заявление на увольнение, получила в ответ трудовую книжку и устроилась работать шофером на родине – благо, что теперь, после целинного опыта, проблем по устройству на любимую специальность у меня больше не было.

Работа шофера, конечно, нелегкая, но моя любовь к технике помогала все преодолевать. Сделать ремонт, снять и поставить колеса не представляло трудности, иногда даже мужчинам помогала, сил хватало.

Одиннадцать лет проработала на грузовике ГАЗ-51, который очень любила – хорошая машина! Возила на ней разные грузы на стройках народ-

ного хозяйства. Работая, одновременно окончила вечерние курсы на 2-й и 1-й классы шофера. Два года возила на «Волге» чиновника и 22 года – пассажиров на автобусе ПАЗ-672 на пригородных, междугородных и межобластных маршрутах. Много лет была бригадиром маршрутной бригады и наставником молодых водителей, поступающих на работу по автобусным перевозкам.

Имею звания «Лучший водитель Министерства автотранспорта СССР», «Заслуженный работник автомобильного транспорта Чувашской Республики», а также более 50 почетных грамот, дипломов и благодарностей, орден «Знак Почета» и орден Октябрьской Революции, значки «За безаварийную работу» III-II-I степеней, много значков за выполнение соцсоревнований и медаль «Ветеран труда». Три созыва была депутатом районного

совета города Чебоксары, делегатом 17-го съезда профсоюзом в Москве.

Все это я написала не для того, чтоб похвастаться, а показать, что, занимаясь 35 лет «не женским делом», я на самом деле занималась любимой работой и смогла добиться многого.

Теперь я пенсионер со стажем – в сентябре мне будет 87 лет. Живу с дочерью, преподавателем вуза. Есть внук, он отслужил в армии, окончил педагогический университет и уже живет отдельно. Летом занимаемся с дочкой огородом – у нас есть домик с участком 15 соток на окраине Чебоксар. Зимой вяжу, штопаю, стараюсь, чтоб голова и руки были заняты. По больницам не бегаю, мой главный врач – вестник «ЗОЖ».

Адрес: Родионовой Римме Антоновне, 428011 Чувашия, г. Чебоксары, ул. Гремячевская, д. 111.

и не очень, чтобы дать возможность сравнить, проанализировать, сделать выводы. Это очень полезно для молодых людей.

Елена из Калининградской области задается вопросом: «Да, сейчас часто можно встретить неуважение к пожилому человеку. Почему так произошло? Ведь совсем недавно нас в школе и дома учили вставать перед седым человеком, а пионеров побуждали брать шефство над пожилыми. Что же так резко изменилось? Почему? Как найти ответ?»

Валентина Михайловна из Челябинской области говорит: «Но как не понимает молодежь, что старость – это своего рода достоинство. У пожилого человека за плечами богатый жизненный опыт, мудрость и рассудитель-

ность, накопленные годами. И это должно быть примером для молодых людей».

А вот Галина Николаевна из Свердловской области считает, что «надо смолоду готовить себя к старости, следить за собой. Ведь старость неизбежна. А пожилых людей жалко. И желаю всем стирать старость со своего лица, быть свежей и жизнерадостной».

Подобные мысли и суждения в каждом письме. Очень хочется всем ответить, пообщаться. Но, милые зожевцы, вы сами понимаете, что это физически невозможно. Так что не обижайтесь, живите долго, здоровья вам всем. Спасибо за то, что так близко к сердцу приняли эту важную и нужную тему, за примеры, приведенные из жизни, за советы, выводы.

И верно, что от недостатка внимания, добрых слов пожилые люди чувствуют себя обделенными, а порой вынашивают в своем сердце обиду. Кто-то из мудрых мыслителей сказал, что одним из тяжких грехов является равнодушие, высокомерие по отношению к пожилым людям. Старость в основном связана с одиночеством: это как одинокое дерево – больше гнется и быстрее ломается, ему нужна опора. А опора для пожилых людей – это их дети, которым эти люди дали жизнь. Хорошо сказал древний философ и поэт Насир Хосров: «Облегчи седому путь, помоги хоть малость. Сам поймешь когда-нибудь, что такое старость».

Где мы больше всего получаем обид? Конечно, дома. Потому что зачастую

молодые, не замечая, незаслуженно обижают своих пожилых родителей, считая, что они сами не знают, чего хотят. А они ведь знают – доброго слова, тепла, сердечных отношений, улыбки во взгляде. Это лечит пожилых людей, и глаза их будут светиться радостью.

Говорят, что глаза стариков – это отражение прожитой жизни. В них можно увидеть мир их внутренней глубины, иногда уловить грусть воспоминаний, а нередко – мудрость и серьезное понимание жизни. И радостно, если глаза человека, прожившего долгую жизнь, полную испытаний, все равно светятся счастьем и покоем.

Адрес: Марковой Раисе Степановне, 357207 Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. Советская, д. 48, кв. 9.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Хочу от всей души поблагодарить Узакбая Пангереевича Куванышева за вести о моем отце, Федоре Дмитриевиче Шульге. Я никогда не думала, что так быстро получу весточку, а если честно, вообще не думала, что получу ее. Пусть даже не в России, а в Германии захоронен мой отец, но теперь я знаю, что его предали земле. Сколько же добра вы делаете людям, Узакбай Пангереевич! Низкий вам поклон и крепчайшего здоровья на долгие годы!

Адрес: Кравцовой Вере Федоровне, 353322 Краснодарский край, г. Абинск, ул. Коллективная, д. 52.

Как же я люблю читать вестник! Он подарил мне полезные советы для здоровья, новых удивительных друзей. Я вела переписку с зожевцами и сохранила много писем. Часто их перечитываю, иногда со слезами на глазах – об ушедших в мир иной, прося у них прощения, что не все желания и просьбы выполнила. Вместе со мной читает и перечитывает письма вся моя семья.

Адрес: Черенщиковой Лидии Федоровне, 659363 Алтайский край, Бийский р-н, с. Первомайское, ул. Новая, д. 33, кв. 2.

Мне пришлось жить в XX и XXI веках. В XX жизнь была ключом после войны. Повсюду были слышны песни: «Ты уехала в знойные степи, я ушел на разведку в тайгу...», «Едут новоселы по земле целинной...» Люди жили, как порядочные хозяева своего дома: собирали макулатуру, стеклотару, металлолом – все сдавали. Пели: «Легко на сердце от песни веселой...» Песня родилась со мной, она у меня в крови и это скрашивало мою жизнь. А с 2006 года я живу с читателями вестника. Вспоминаются слова Гоголя: «Породниться родством по душе, а не по крови может один только человек». И таких друзей по душе благодаря любимой газете у меня очень много. Пишите друг другу чаще, это придаст бодрости, силы жизни!

Адрес: Луценко Валентине Андреевне, 652685 Кемеровская обл., Беловский р-н, пос. Щебзавод, ул. Восточная, д. 34.

Второй год мы проживаем сложное время в связи с коронавирусом. Я желаю всем зожевцам здоровья. Не сдавайтесь, вовремя выписывайте вестник, читайте и пишите в него и друг другу – поднимайте настроение, радуйте. Ведь как приятно одинокому человеку получить не только газету, журнал, но и письмо! А душевный наш почтальон зайдет в квартиру, все это отдаст, поговорит, и далее день уже идет в хорошем настроении.

Я и сама люблю писать письма, стараюсь, чтобы они принесли адресатам хорошее настроение. Так как я человек творческий, часто отправляю свои стихи. В ответ люди просят прислать еще и делятся своими.

Адрес: Трафимович Анне Николаевне, 663845 Красноярский край, Нижнеингашский р-н, пос. Каннофольный, ул. Дзержинского, д. 7, кв. 4.

ЮБИЛЕЙНОЕ

НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ ОДИНОКОЙ

С Тamarой Максимовной Десятерик я знакома уже лет 20. Это удивительная женщина большой нравственной глубины, доброты, порядочности. Всегда спокойна и приветлива ко всем зашедшим в ее уютный дом, всех накормит и напоит.

Со своим супругом они родили и воспитали троих замечательных детей – дочку и двух сыновей. Но вот уже больше 15 лет живет Тамара Максимовна одна, без своего Алексея Федоровича. При этом никогда не бывает одинокой – всем найдет она место в своем

СПАСИБО, ГАЗЕТА

С ВЕСТНИКОМ НАДО ЖИТЬ

В тяжелое время жизнь сводит нас с вестником «ЗОЖ». Как будто неспроста – видимо, свыше для поддержки нам дана эта газета. Она помогает людям решать проблемы со здоровьем и вдохновляет их на творчество.

Как-то одному знакомому мужчине я принесла вычитанный в «ЗОЖ» рецепт от камней

в почках. Согласно этому рецепту он стал употреблять сваренный с сахаром лук, а через два месяца позвонил и сообщил, что камней-то у него больше нет. А ведь до этого мучился больше 20 лет. Когда я ему сказала, что после этого надо бы подписаться на «ЗОЖ», он ответил: «Но ведь тогда с ним надо и жить». А

НАСТРОЕНИЕ

НЕ В МАГАЗИН, А НА РЫБАЛКУ!

Сегодня купить рыбу не представляет никакого труда – ассортимент на прилавках поражает воображение (правда, и цены тоже!).

А рыбак возьмет снаряжение и пойдет добывать

рыбку самостоятельно. На мой взгляд, так дешевле и интереснее.

Вот и мы – дочь, сын и я, решив отложить поход в магазин, отправились спозаранку на берег реки Суры. Тем более

ФИЛОСОФЫ ИЗ ГЛУБИНКИ

ЧТОБЫ КРЫЛЬЯ ОКРЕПЛИ

Бабушки и дедушки – великая ценность. Благодаря им наши внуки и правнуки чувствуют доброе к ним отношение, любовь, раскрывают свои таланты, учатся мыслить, творить, трудиться, доби-

ваются успехов в учебе. Любые пробелы в воспитании могут заполнить наши мудрые и терпеливые бабушки и дедушки!

Для меня, например, дети и внуки – душевная наполненность. Их приезд

сердце и в своем доме. У Тамары Максимовны 7 внуков и 10 правнуков! Всю свою большую, дружную семью – и невесток, и жен внуков, и правнуков – она поздравляет с днем рождения, всем печет пирожки, лепит пельмени, делает заготовки на зиму со своего чистенького, маленького огородика. Все родные обожают свою Точку, звонят ей каждый день со всей России и из Казахстана, навещают ее.

20 сентября у Тамары Максимовны был юбилей – 85 лет! Хочу поздравить моего дорогого человека через любимую газету – мы более 10 лет подписчицы вестника! Желаю ей здоровья и кавказского долголетия!

Адрес: Григорьевой Ольге Васильевне, 357202 Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. Пушкина, д. 84.

ведь правильно заметил – с вестником надо жить!

Каждый раз ждешь, когда придет свежий номер, получаешь, читаешь, изучаешь, ведешь диалог с некоторыми авторами. Действительно, выходит, что живешь вместе с вестником. Люди, которые выписывают «ЗОЖ», не просто его читают, а изучают и применяют на благо своего здоровья.

Благодарю то время,

погода этому благоприятствовала.

Процесс ловли рыбы – непередаваемое наслаждение! Не зря говорят, что время, проведенное на рыбалке, прибавляет здоровья. Сколько поймали рыбки, мы не считали. Но рыбное пиршество на берегу Суры нам удалось. Что может быть вкуснее

когда я встретила с вестником. Мы хоть и работали, но зарплату не получали. Я обычно тогда шла на почту, смотрела «ЗОЖ» и покупала его в долг. Сколько же пользы я из него черпнула за эти годы!

Адрес: Сабитовой Гульзиде Имамутдиновне, 452469 Башкортостан, Бирский р-н, с. Николаевка, ул. Октябрьская, д. 34, кв. 1.

ароматной ухи на свежем воздухе?

А еще мы надолго запаслись солнечным теплом и позитивными эмоциями!

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

к нам – событие огромной важности. В такие моменты мы забываем о своих болячках, чувствуем себя более молодыми.

Когда дети и внуки растут, мы также «растем» вместе с ними. А как радуемся, когда дети становятся самостоятельными! В природе нет птицы, кото-

рая бы не радовалась, что крылья ее птенца окрепли и что он научился летать. Так давайте же будем заботиться о своих внуках-птенцов на счастье!

Адрес: Казимирову Петру Стефановичу, 194355 г. Санкт-Петербург, ул. Жени Егоровой, д. 4, кор. 2, кв. 10.

ВОКРУГ СВЕТА

НЕ ОТКАЗ, А УМЕРЕННОСТЬ

Представители Роспотребнадзора отмечают, что среднестатистический россиянин потребляет больше калорий, чем тратит. Часто эти калории служат лишь для быстрого насыщения и не имеют питательной ценности. Избыточная масса тела наблюдается у 47,6% мужчин и 35,6% женщин. Среди мальчиков школьного возраста лишний вес есть у 20%, а среди девочек – у 14%. Это грозит ростом хронических заболеваний. Специалисты советуют пересмотреть культуру питания в семье. Они подчеркивают, что здоровое питание – это не отказ от каких-либо продуктов, а умеренность и правильное приготовление: без избытка соли, сахара и жиров.

ЕСЛИ ГРУСТНО, СЪЕШЬТЕ КИВИ

Два киви в день способны улучшить самочувствие при дефиците витамина С в рационе. Это доказал эксперимент специалистов из Новой Зеландии. Ежедневно на протяжении четырех недель первая группа добровольцев включала в рацион киви, вторая принимала биологически активные добавки с витамином С, а третья получала плацебо. Уровень витамина С у двух первых групп пришел в норму, но группа, употреблявшая киви, сообщала о повышении жизненных сил и жизнерадостности. Ученые отмечают, что между работой кишечника и настроением существует связь, поэтому киви, в которых помимо витаминов содержатся полезные для кишечника пищевые волокна, положительно влияют на настроение.

КТО АКТИВЕН ПО УТРАМ

Эксперты из Испании обнаружили, что утренняя физическая активность способна предотвратить развитие онкологии. Оказалось, что время упражнений влияет на выработку гормонов и обмен веществ. У тех, кто тренируется с 8 до 10 утра, реже развиваются опухоли груди и простаты. Ученые предполагают, что одной из причин рака могут быть нарушения режимов дня, питания и сна. Дневные и вечерние тренировки замедляют синтез мелатонина. Этот гормон вырабатывается в организме человека только в темноте и способен остановить распространение онкологии.

АВОКАДО УКРЕПИТ ИММУНИТЕТ

В сезон простудных и вирусных заболеваний медики советуют включать в рацион авокадо. Этот заморский фрукт способствует укреплению иммунитета. Авокадо содержит жирорастворимые витамины D и E, которые быстро усваиваются организмом, а также полиненасыщенные жирные кислоты, положительно влияющие на сердечно-сосудистую систему. Съесть этот плод лучше утром. Благодаря своей калорийности авокадо зарядит энергией на целый день. Употреблять его можно как само по себе, так и добавляя в блюда. Но людям, имеющим проблемы с печенью, от авокадо следует воздержаться.

Лариса СОЛДАТЕНКОВА.

(По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств).

ЗДОРОВЬЮ НЕ УГРОЖАЕТ, НО ЛЕЧИТЬ НАДО

Витилиго – одна из самых ярких и необычных болезней. Отличительная особенность людей, страдающих этим недугом, – асимметричные белые пятна на коже лица и (или) тела, которые могут появиться совершенно неожиданно и в любом возрасте. И хотя сами по себе они вполне безобидны, главная проблема заключается в том, что люди с витилиго становятся очень заметными и выделяются из общей массы. А окружающие не всегда правильно реагируют на такую «раскраску».

Один из известных ученых и целителей Древнего Рима – Цельс, впервые описавший это заболевание, сравнивал кожу людей с витилиго со шкурой пестрой коровы. И сходство действительно есть: кожа пациента напоминает то ли шкуру леопарда, то ли окраску далматинца: более темные участки чередуются со светлыми. От чего же возникают эти причудливые пятна?

«ЛЕНИВЫЕ» КЛЕТКИ

Кожа может иметь абсолютно разные оттенки. Кто-то отличается фарфоровой бледностью, а кто-то – совершенно кофейным оттенком лица и тела. От чего же это зависит? Клетки нашего организма способны вырабатывать определенное вещество – пигмент меланин. Именно он и придает коже самые различные оттенки – это заложено генетикой. Под действием солнечного света клетки вырабатывают гораздо больше меланина: именно поэтому мы загорам и становимся смуглее.

При витилиго на определенных участках кожи клетки начинают «лениться»:

они вырабатывают гораздо меньше меланина или вообще перестают это делать. С течением времени зона на этих участках светлеет, в результате чего появляются типичные для болезни пятна.

Несмотря на то, что реакция окружающих на людей с витилиго не всегда однозначная, надо заметить, что заболевание это не заразно: опасаться людей с такой особенностью не стоит. Причина недуга – не бактерия и не вирус, а пестрая кожа не передается от одного человека к другому через объятие или рукопожатие.

ПЯТНА – КАК ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ

Наука пока не может однозначно ответить на вопрос, что же заставляет клетки нашей кожи «лениться». Однако известны факторы, которые увеличивают вероятность появления на лице и (или) теле необычного рисунка:

- Наследственная предрасположенность. Если на коже у кого-то из родителей есть белые пятна, вероятность появления такой

же «пестрой проблемы» у детей очень велика.

- Контакт с химикатами. Краска, резина, кабельная продукция могут вызвать появление витилиго.

- Аутоиммунные заболевания, связанные с агрессивной реакцией иммунитета против собственного тела.

- Длительное воздействие солнечного света. Лучи солнца могут повреждать клетки кожи, в результате чего они перестают вырабатывать пигмент.

- Скрытые хронические заболевания. Например, проблемы с надпочечниками или яичниками иногда являются причиной появления белых пятен.

- Стресс или эмоциональное потрясение. Из-за постоянных переживаний могут произойти сбои в работе любой системы организма, и кожа не является исключением.

Таким образом, белые пятна – это не просто кожное заболевание. Подобные изменения могут указывать на проблемы в работе нервной, эндокринной и других систем организма. Именно поэтому перед началом лечения врачи советуют пройти полное обследование.

ОТ МАЛА ДО ВЕЛИКА

Витилиго, как и многие другие кожные заболевания, развивается очень медленно и постепенно. Сначала на коже тела, лица, спины, живота, руки или ноги появляется маленькое светлое пятнышко. Чем темнее изначальный цвет кожи, тем более за-

метным оно кажется на общем фоне. Пятно не зудит, не болит, не жжет и не причиняет никакого дискомфорта своему обладателю.

С течением времени рядом с пятнышком может появиться несколько других очагов, которые растут и постепенно сливаются друг с другом. Причудливость витилиго не знает границ: на коже образуется самая настоящая географическая карта. Пятна могут иметь разные размеры и форму, они абсолютно уникальны и неповторимы у каждого человека.

Кстати, при витилиго пигмент меланин теряет не только кожа, но и растущие в этой зоне волосы: со временем они также побелеют. Поэтому, если очаг находится на голове, волосы в этой области тоже становятся светлыми – словно седеют.

САМОЕ ВАЖНОЕ – ВОВРЕМЯ СПОХВАТИТЬСЯ

Самое важное в лечении витилиго – вовремя спохватиться. Если «поймать» болезнь на ранней стадии, до того, как пятна начнут быстро расти и сливаться друг с другом, лечение будет более эффективным. Поэтому, как только на коже появляется маленькое белое пятно, нужно обратиться к дерматологу.

Врач осмотрит кожу с помощью специального увеличительного прибора – дерматоскопа. Кстати, важно отличить витилиго от других заболеваний – например, от грибка. В этом поможет специаль-

ное устройство, которое называется лампой Вуда. В ее лучах пятна витилиго видны особенно четко: они окрашиваются белым цветом. А вот грибок – зеленым. Такой осмотр позволяет точно установить диагноз.

Так как витилиго может указывать на проблемы с другими органами, необходимо пройти ряд общих обследований. Пациенту обычно назначают анализы крови и мочи, УЗИ или рентген грудной клетки. Это помогает выявить скрытые проблемы в организме.

ПРОЦЕСС НУЖНО ОСТАНОВИТЬ

Важный вопрос: что же делать с «пятнистой болезнью»? Лечить или не обращать внимания на пеструю раскраску? На самом деле витилиго абсолютно безобидно: болезнь не приводит ни к каким последствиям для здоровья, и все проблемы носят только эстетический характер. Однако такая «эстетика» порой очень беспокоит пациентов и мешает полноценно жить. Чтобы скрыть пятна, в ход идут пудры, тональные и другие средства маскировки.

К сожалению, если болезнь сильно запущена, добиться полного избавления от пятен вряд ли возможно. Но вот сделать их менее заметными и предотвратить появление новых вполне реально.

Для лечения локальных форм заболевания используются гормональные кремы и мази – кортикостероиды местного действия. Среди них можно выделить **метилпреднизолон ацепонат, алклометазон дипропионат, бетаметазон**. Их нужно наносить на чистую кожу тонким слоем один раз в сутки. Курс должен продлиться не ме-

нее трех месяцев. Если эффекта не наблюдается, показаны мази, имеющие более высокую активность. Среди них наиболее известен **клобетазол**. Его нельзя использовать без перерыва более чем 8 недель.

Если же процесс образования пятен слишком распространен, используется UVB-терапия. Этот метод весьма эффективен и основан на воздействии на пораженные участки кожи ультрафиолетового излучения. Однако пациенту надо быть готовым к тому, что для достижения эффекта необходим длительный курс лечения – вплоть до 200 процедур. Сеансы облучения проводят в дерматовенерологических диспансерах и отделениях больницы.

ИЗБЕГАТЬ СОЛНЦА И ТРАВМИРОВАНИЯ КОЖИ

Для того чтобы не усугублять течение болезни, людям с витилиго нужно придерживаться нескольких важных правил:

- Избегать открытого солнца. Кожа пациентов очень чувствительна к воздействию солнечных лучей, поэтому необходимо использовать закрытую одежду, а на открытые участки регулярно наносить солнцезащитный крем.

- Бережно относиться к коже. Не стоит использовать жесткие мочалки или щетки: они травмируют кожный покров, что может привести к появлению новых пятен.

- Соблюдать правила предосторожности при работе с химикатами. Резиновые перчатки помогут защитить кожу рук от воздействия вредных факторов.

Евгения МАШЕВИЧ,
врач-терапевт.

После окончания МГТУ имени Баумана я работала на одном из предприятий космической отрасли. Мне хотелось побывать на испытаниях новых материалов для космических аппаратов, и такой случай однажды представился.

Первопроходцы

Испытывали большую установку, занимавшую почти всю площадь лаборатории. Наблюдательная кабина, оборудованная по последнему слову техники, находилась в самой же лаборатории. Всего вместе со мной и начальником лаборатории в ней разместилось пять человек. Мы заняли места около маленьких бронированных окошек, начальник отдал последние распоряжения по телефону технического персоналу по управлению испытаниями, находившемуся за толстой стеной в соседнем помещении. Тяжелая стальная дверь кабины захлопнулась...

Испытания начались. Через несколько минут после их начала наша наблюдательная кабина вздрогнула от сильного взрыва. Позже выяснилось, что молодой техник (вероятно, тоже участвовавший в испытаниях впервые, как я), который должен был постепенно увеличивать давление поступающего в установку газа, от волнения сразу превысил его подачу во много раз.

Взрывной волной все вокруг разнесло в пух и прах. Вырубились электричество, телефонная связь, а стальную дверь

нашей кабины заклинило напрочь. В полной темноте раздался спокойный голос начальника лаборатории:

– Ввиду внештатной ситуации будем действовать по специальной инструкции!

Мужчины вскрыли аварийный напольный люк, и мы друг за другом спустились по лестнице в подземный эвакуационный путепровод. Метров 25 нам пришлось ползти в кромешной темноте на четвереньках по проложенным деревянным дощечкам. Когда мы выбрались наружу и взглянули друг на друга, раздался новый сильный взрыв, на этот раз взрыв смеха: все с головы до ног были опутаны паутиной, лица в грязных пятнах, а колени разодраны. В общем, походили мы все на каких-то космических оборванцев. А все потому, что, как оказалось, за много лет работы лаборатории мы были первыми, кто воспользовался этим путепроводом.

Этот курьезный случай мы, находившиеся тогда в кабине, со смехом вспоминаем до сих пор.

Адрес: Савеловой Алле Арсеньевне, 129226 г. Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 13, кор. 3, кв. 38.

ТЕТЕРЕВИНЫЙ КУСТ

Тетеревиным кустом его прозвали за то, что тетерева очень любят им питаться. Что неудивительно. Можжевельник ценится за вкусовые и лекарственные качества. О них и поговорим.

Можжевельник – это голосемянное растение, поэтому плодов у него нет, но есть шишки. Конечно, они весьма специфичные: сочные и вполне съедобные. Те самые черно-синие сизые «ягоды», которые многие из вас видели, это шишки. Их даже называли ягодовидными или шишкоягоды. Не буду вдаваться в подробности их строения, скажу лишь, что в них содержится много полезных для нашего здоровья веществ.

Основным действующим компонентом является эфирное масло, которого в шишкоягодах можжевельника содержится до 2%. Эфирное масло состоит из различных терпеноидов (α -пинен, α -терпинен, кадинен, камфен, дипентен, сабинен, борнеол, изоборнеол, α -фелландрен, можжевелевая камфара) и других. Благодаря высокому содержанию сахаров (до 40%) шишкоягоды применяют в кулинарии. Пикантный вкус образуется благодаря смолам. Помимо прочего в состав входят: органические кислоты (муравьиная, уксусная и яблочная), флавоноиды, пектины (пентозаны), витамины, пигмент (юниперин), жирное масло, воск и микроэлементы (марганец, железо, медь и алюминий). В хвое и коре также много эфирного



Когда речь заходит о таком растении, как можжевельник, говорят о том, как он прекрасно будет выглядеть у вас в саду. Действительно, существует много видов и сортов можжевельников, которые очень декоративны и неприхотливы. Однако некоторые из них еще используются в медицине и кулинарии. Сегодня я расскажу вам о можжевельнике обыкновенном (*Juniperus communis* L.).

масла и витаминов. В коре – до 8% дубильных веществ.

Шишкоягоды можжевельника обладают отхаркивающим, мочегонным, противовоспалительным и противомикробным действием. Приятный вкус «можжевелевых ягод» стимулирует пищеварение. Если их жевать, это не только наладит аппетит, но и поможет побороть изжогу, вздутие и тяжесть в желудке. Препараты с

можжевелевыми ягодами помогают заснуть, поскольку обладают успокаивающим и седативным действием. После тяжелого дня хорошо помогает горячая ванна с хвоей можжевельника. Кстати, можжевелевые веники высоко ценятся у любителей бани именно за то, что помогают расслабиться.

РЕЦЕПТЫ

Окуривание. Вспомним, что в медицинских уч-

реждениях согласно приказу Минздрава СССР от 1979 года предписывалось дополнительно обеззараживать воздух в родильных отделениях путем окуривания ягодами можжевельника из расчета 20 г на 20 квадратных метров. В период сезонных заболеваний такой метод обеззараживать воздух доступен, и после него остается приятный аромат.

В сковороду насыпьте необходимое количество сухих ягод можжевельника и поставьте на слабый огонь. Как только ягоды начнут дымить, можно проводить окуривание помещения. Окна должны быть закрыты. Длительность окуривания – около 30 минут. После этого тщательно проветрите помещение.

Настойка. 15 г ягод залить 100 мл 70%-го спирта. Настаивать в течение 10 дней в темном месте. Растирать воспаленные суставы при ревматизме в качестве болеутоляющего препарата.

Настой. 5 г измельченных шишкоягод можжевельника залить 250 мл кипяченой, остуженной до комнатной температуры воды. Настаивать в течение 10 часов в герметично закрытой емкости. Профильтровать. Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Отвар. 20 г шишкоягод залить 1 л воды, кипятить в течение 5 минут, процедить и охладить. Применять для полоскания полости рта и глотки при воспалениях, промыва-

ния носоглотки. Делать это лучше всего после приема пищи.

Чтобы приготовить отвар для приема внутрь, 1,5 ст. ложки шишкостей залить 200 мл воды. Кипятить в течение 10 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в качестве отхаркивающего средства.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Категорически запрещено принимать препараты на основе можжевельника при вынашивании ребенка (под воздействием активных веществ матка может сокращаться, а это опасность самопроизвольного прерывания беременности) и лактации, а также детям младше 5 лет. Противопоказаниями для приема являются хронические заболевания печени, почек, желудочно-кишечного тракта, повышенное артериальное давление. Не принимайте препараты на основе можжевельника обыкновенного длительное время. Длительность и дозировка могут быть назначены только вашим лечащим врачом, в противном случае вы больше навредите своему организму, чем поможете.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник
Ботанического
сада МГУ
«Аптекарский
огород»,
кандидат
биологических
наук.

Фото: © Кукуруза Михаил Петрович / Фотобанк Лори.

КОГДА-ТО И МЫ ПРЫГАЛИ С ПАРАШЮТОМ

В вестнике № 9 за 2021 год было напечатано письмо Т. Н. Ожигановой «К Рубцову в гости». Удивилась, что турпоездки есть даже во время ковида. Сама же второй год не могу съездить на свою малую родину – в Вологду. Даже не знала, что есть «туртропа» на родину Н. Рубцова. Я с ним была знакома в молодости, встречались по-дружески, даже не подозревая тогда, что он будет знаменит, хотя и знали, что он поэт. А познакомили меня с ним ребята из редакции «Вологодский комсомолец». Потом я уехала и узнала о несчастье с Николаем. Тихий был человек, скромный, стеснительный даже. Жаль, что все так случилось. Хорошие стихи писал.

В Вологде теперь из родных никого нет, езжу только на могилки. Останавливаюсь у подруги по спорту: вместе когда-то прыгали с парашютом. Хорошее было время. Дружим до сих пор.

Когда получаю «ЗОЖ» (а выписываю газету уже 20 лет), то всегда просматриваю адреса и фамилии. Вдруг кого-то из знакомых увижу, напишу. Вообще-то очень мало с Вологодчины писем, неужели не читают такую замечательную газету? Жаль!

Адрес: Илюхиной Галине Витальевне, 236011 г. Калининград, ул. Олега Кошова, д. 11, кв. 67.

ЗАПАХ ДЕТСТВА

Запах детства для меня – это запах аптечной ромашки. Тогда и не знали, что она называется аптечной. Я жила в селе, ромашка росла возле каждого дома и вдоль дорог. Сейчас, когда куплю в аптеке цветки ромашки, запах, кажется, вернулась в те далекие годы.

А вкус детства – это вкус конопляного масла. За нашим домом было конопляное поле, где мы летом прятались. Осенью родители убирали семена вручную, и мы, возвращаясь из школы, набивали ими полные карманы, потом шли и ели. Кто мог тогда подумать, что это наркотик. Зато хорошо спали!

В магазинах в отделе здорового питания сейчас продают конопляное масло, но оно даже внешне не похоже на то, что было в детстве. На православной ярмарке я попросила у монаха попробовать

масло, дал несколько капель. Попробовала, вежливо поблагодарила и ушла. Вкус совсем иной.

Адрес: Храмовой Зое Степановне, 445017 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Ленина, д. 106, кв. 51.

СТИХИ СТАЛИ ПЕСНЕЙ

С Верой мы познакомились, когда обе работали в Институте информации: она – ветврачом, а я – специалистом по защите растений. Со временем окончили аспирантуру по своим специальностям, стали кандидатами наук.

Вера Григорьевна пишет стихи, а также написала поэму о своем муже. Дмитрий Федорович Бурдин участвовал в освобождении Молдовы от фашистских захватчиков, был награжден боевыми орденами и медалями. Его с нами уже нет. Отрывки из этой поэмы Вера исполняла со сцены с хором пенсионеров.

Недавно я была в гостях у подруги. Она прочитала мне стихотворение «Ветераны», а потом и спела его. Еще у Веры есть стихи о Москве, которые тоже стали песней.

Адрес: Григорьевой Людмиле Архиповне, 2001 Молдова, г. Кишинев, ул. Гагарина, д. 9, кв. 52.

СПАСИБО УЛИЧНОЙ БИБЛИОТЕКЕ

Мы всей семьей читаем вестник несколько лет. А началось это так...

У нас в Сергиевом Посаде есть уличная библиотека. Туда, кто хочет, приносит книги и журналы и там оставляет. А другие люди выбирают, что им интересно, и берут себе. Моя дочь там увидела вестник «ЗОЖ» за несколько лет и взяла нам его почитать. Мы читали и выписывали рецепты о здоровье, питании и вообще полезные советы. А сейчас мы оформили подписку, еще успели, на пять месяцев. И с августа нам приносят его домой. А то из-за своей тяжелой болезни – ревматоидного артрита мне приходится сидеть дома, и я не могу никуда ходить. И приходилось просить детей и близких покупать вестник в киосках.

Адрес: Васильевой Евгении Евгеньевне, 141310 Московская обл., г. Сергиев Посад, ул. 1-й Ударной Армии, д. 20.

ОРВИ, КАШЕЛЬ

ЛЕЧУСЬ КОМПЛЕКСНО

Если першит в горле и поднимается температура, первое, что я делаю, – полощу горло настойкой прополиса (1 ч. ложка на стакан теплой воды) и дышу над дымящейся чесночной палочкой (дольки чеснока вытаскиваю, а стержень использую для ингаляций) в течение 30–60 секунд. Эти процедуры выполняю 2–3 раза в день.

С этого же дня начинаю пить АСД-2, утром и вечером, за 30 минут до еды. Начинаю с 1 мл, набирая в шприц и разводя в 50 мл холодной воды. С 3-го дня пью уже по 1,5–2 мл, разводя в том же количестве воды. Первая неделя лечения: 6 дней принимаю лекарство, 1 день – перерыв; вторая и третья неделя лечения: 5 дней принимаю лекарство, 2 дня – перерыв... При приеме АСД-2 категорически запрещены алкоголь и все кислое.

При кашле (если нет температуры) делаю 10-процентные солевые компрессы на область легких. Технология такова: 100 г поваренной соли развожу в 1 л дождевой или дважды кипяченой воды. Раствор подогреваю до температуры 37–38

градусов, смачиваю в нем вафельное полотенце, складываю вчетверо. На кровать стелю клеенку, потом большую фланелевую пеленку или старенькую простыню, потом полотенце, смоченное в солевом растворе. Ложусь на него спиной, обертываюсь пеленкой или простынкой, держу всю ночь. Необходимо провести 10–12 процедур.

Во время лечения не забываю пить больше жидкости. Вот такой комплекс...

В настоящее время вирусы быстро опускаются в легкие, и от своевременно принятых мер порой зависит жизнь.

Адрес: Карталовой Надежде Васильевне, 301470 Тульская обл., г. Павловск, ул. В.И. Ульянова, д. 40а.

УКРЕПЛЕНИЕ КОЛЕННЫХ
СУСТАВОВ

«АНТИВЕЛОСИПЕД»

Я передвигаюсь с тросточкой. При ходьбе по лестнице легче подниматься, чем спускаться вниз. Кажется, по логике должно быть наоборот. Что нужно делать? Тренировать коленные суставы! Как?

Утром после сна вы выполняете упражнения, лежа в постели. После «велосипеда» добавьте «антиVELO-

сипед», то есть двигайте ногами так, как если бы вы ехали на велосипеде не вперед, а назад. И будут получать дополнительную тренировку мышцы, которым трудно при спуске с лестницы вниз. Через 3–4 недели вы это почувствуете. Наступит облегчение. Так натренируете мышцы – сгибатели коленных суставов.

Адрес: Некрасовой Раиде Станиславовне, 644083 г. Омск, пр-т Менделеева, д. 1, кв. 207.

БРОНХОПНЕВМОНИЯ

ПОМОГ ДЕГОТЬ

Однажды я сильно простудилась. Диагноз: пневмония. В больнице лежала не один раз. Кашель не проходил. Бывало, даже приступами. Поднималась температура. Потом поставили диагноз: бронхопневмония. Ничего не помогало. Кололи антибиотики, пила таблетки. Я уже отчаялась, но, на свое счастье, встретила знакомую, которая подсказала мне рецепт.

Надо взять березовый деготь (продается в аптеках), капнуть 1 каплю в подогретое молоко (полстакана) и выпить утром. Далее прибавлять каждый день по 1 капле. И так до 10 капель. А потом в обратном порядке – снижаем по капле и доводим до одной.

Хроники прошлых лет

ВАЛЕНКИ

Мои родители жили в Архангельске, работали на лесозаводе. Началась война, отец ушел на фронт. Мама осталась с трехгодовалым первенцем Леной. Жили в бараке в маленькой комнатке. Малыша оставляла одного и шла на работу – это 10 часов и более. В обед прибегала, кормила сына и снова – на работу. Просила соседей по возможности проводить его, выручали, кто мог.

Однажды прибежала мама, видит, Лена не встает, не ест, температура... И так несколько дней, и все хуже и хуже. Мама – к бригадиру: «Христом бо-

гом прошу! Сыну вторую неделю хворый, помрет ненароком. Прошу, отпусти, хочу ребенка к родителям в деревню отвезти! Я только туда и обратно,

отработаю сполна! По две смены работать буду!» Не отпустил, время военное.

Не выдержала мама, прибежала в барак, одела Леню, собрала кое-что из пожитков, завязала в узел, сына в охапку – решила во что бы то ни стало отвезти его в деревню. Соседка кричит: «Не ладно делаешь! Перехватят – себя и ребенка погубишь! Под трибунал попадешь!» Но в голове у мамы одно: домой, домой, уж там сына выйдут, только бы до деревни доехать, а потом – пусть хоть застрелят!

Путь долгий, сначала поездом, затем пешком.

Добралась! А наутро приехали на телеге два охранника-конвоира с винтовками, маму забрали. Но страха у нее уже не было.

Дедушка Алексей побегал в сельсовет к председателю: «Давай справку, что Антонина в колхозе работала с десяти лет! И в пятнадцать наравне с бабами трудодни получала. И на сплаве была!»

Сплав... С детства помню, что у мамы болели ноги. Она постоянно их лечила, парила с крапивой, чем-то натирала, а к старости из-за них не спала ночами.

Скажу сразу, у дегтя неприятный запах, но с молоком он сразу не ощущается. Вот такой рецепт помог мне излечить бронхопневмонию. С тех пор у меня, слава Богу, не было проблем ни с легкими, ни с бронхами. А было это в 1982 году.

Адрес: Симахиной Галине Николаевне, 624194 Свердловская обл., г. Невьянск, ул. Ленина, д. 15, кв. 21.

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА

ЦЕЛЕБНОЕ СНАДОБЬЕ

При повышенном уровне холестерина в крови пропустите через мясорубку 10 головок сочного чеснока и 10 лимонов с тонкой кожурой (одинакового размера). Косточки из лимонов уберите. Выложите в чистую стеклянную банку. Сюда же влейте 50 мл аптечной настойки боярышника и 25 мл настойки пустырника. Хорошо размешайте деревянной лопаткой и плотно закройте крышкой. Настаивайте 2 недели в темном сухом месте, периодически встряхивая.

Принимайте по 1 ст. ложке утром натощак, за 20 минут до завтрака и через 2-3 часа после ужина, перед сном. 5 дней пейте, 5 – отдых. И так,

пока все снадобье не закончится. Сдайте кровь на анализ и, если холестерин не понизился, сделайте состав еще раз.

Адрес: Терешкиной Марии Алексеевны, 650033 г. Кемерово, до востребования.

УКУС ОСЫ

СОВЕТ ВРАЧА И СОСЕДЕЙ

Минувшее лето у нас было очень жарким. Я пошла закрыть ставни от солнца, и на меня набросился целый рой ос – поселились за наличником. Было несколько укусов в мочку уха, подбородок, шею с обеих сторон, – казалось, будто мне сделали укол, заморозив десну, и появился второй подбородок.

Сначала меня охватил ужас, но я тут же взяла себя в руки, быстро умылась холодной водой с дегтярным мылом, выпила таблетку кетотифена от аллергии и смазала места укусов линиментом синтомицина. Такое лечение рекомендовал врач, когда много лет назад осы покусали меня впервые, и возникли такие отеки с краснотой, что даже вызывали «скорую помощь». С тех пор каждую весну запасаясь этими препаратами.

Наутро стало лучше, а через день я пошла за молоком к ферме-

ру. Собралось человек пять, пожаловалась им на ос. Одна соседка сказала, что при укусе протирает это место разбавленным уксусом, а сосед прикладывает зеленый помидор, разрезанный пополам. И, конечно, надо быть с осами настороже.

Адрес: Абрамовой Валентине Александровне, 414028 г. Астрахань, ул. Панфилова, д. 33.

ЯЗВА
12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ

ПОДОРОЖНИК НАТОЩАК

Когда-то давно, лет уже 20 прошло, у меня обнаружили язву 12-перстной кишки. И мне посоветовала одна знакомая лечить ее по утрам подорожником. Промыть листик, обсушить и жевать натощак. Сок проглотить, а траву выплюнуть. Делать так, пока свежая трава нежная, не переросшая. Повторяла лечение три весны подряд, и у меня зарубцевалась язва, и боли, мучившие по ночам, исчезли. И я навсегда избавилась от этой коварной болячки.

Адрес: Иванниковой Римме Павловне, 624983 Свердловская обл., г. Серов, ул. Новая, д. 17, кв. 85.

Работала на сплаве наравне со взрослыми. Встретила однажды главного, попросила: «Отпустите на денечек домой – соскучилась». Бригадир: «Замечая, налегаешь на работу. Хвалю! Ладно, но чтобы через день с утра в строю была!»

Не чуя ног, сорвалась бегом, да не по дорожке, а по ближней болотистой тропинке – так быстрее. Не усмотрела ямку, затянутую тонким ледком, провалилась по колени. Воду вылила из обуви, отжала портянки и дальше помчалась.

Добежала до первой деревни. Передохнуть бы,

вон дом бабки Прасковьи. Усадили за стол, чаю горячего налили. Старушка говорит: «Да ты, девка, дрожишь вся, пылаешь. А ну, скидывай все и на печь!» Накрыла одеялами, потом еще тулупом.

Двое суток, как в бреду, то в озноб, то в жар маму кидало. Когда отпустило немножко, хозяева принесли кадушку с сенной трухой, залили кипятком, настояли. Заставили ноги парить, а сверху опять овчинный огромный тулуп, даже кадушки не видать. Парили, пока пот не прошиб. И снова на горячую печку.

Вот так и выходила бабка Прасковья маму. Так и не побывала она дома. Чуть оклемалась, побежала обратно на сплав.

...Председатель дописал, протянул деду бумажку. С досадой сказал: «Не поможет, Алексей Федорович, НКВД все же...». Дедушка выбежал, крикнул в проем двери: «А ничего, что у нее муж и пятеро братьев на фронте?!»

Дома кинулся к заветному сундуку, там было все, что предназначено в последний путь. Достал валенки, которые сам катал, в которых собирался

к Богу. Его валенки имели славу даже за пределами района. И прозвище свое носил дед гордо – Алексей-катальщик. Сунул валенки в мешок, перевязал веревками, накиннул на плечи, как рюкзак, и отправился в районный центр.

Не знаем, что помогло – ладные валенки или справка из сельсовета, но маму не арестовали и не отправили на лесоповал.

Адрес: Синицкому Иннокентию Федоровичу, 165650 Архангельская обл., г. Коржма, ул. Голя, д. 24, кв. 117.



Портрет незнакомки

В Москве, в Третьяковской галерее, находится полотно художника Ивана Крамского «Неизвестная». Холст, масло, 75,5 х 99 см. Небольшая картина, но настоящее искусство ценится не за размер, а за содержание. В народе ее окрестили «Незнакомкой», русской Моной Лизой. Кто она? Автор, Иван Крамской, написал ее в 1883 году, а через четыре года, в возрасте 50 лет, он неожиданно умирает, так и не сняв с картины занавес таинственности. Может быть, были причины? Остались одни догадки, версии. Вот одна из них.

В Фатежском уезде Курской губернии имелось имение столбовой дворянки, помещицы Бестужевой. Офицер, племянник Бестужевой, как-то заехал к ней в гости, увидев молоденькую, очаровательную горничную, крестьянку из соседнего села, влюбился в нее бесповоротно. Слезно он выпросил у тетки горничную и выехал с нею (по согласию, конечно) в Санкт-Петербург. В городе офицер женился на ней, хотя и морщила носы его родня. Но... любовь-с!

Обучил он свою молоденькую красавицу городскому этикету, танцам, пению (голосок и слух – все при ней оказалось), грамоте. Откликнулась теперь она не на деревенское – Мотыка, а на деликатное – Матрена Саввишна. Гордо несла свою точеную головку, снисходительно поглядывая на всех, кто «ниже ее ростом». Вот такая гордая красавица, Матрена Саввишна, и глянулась художнику Ивану Крамскому, где в семье отставного офицера он иногда проводил время.

Однажды, когда он заехал погостить к ним, влетела в дом с улицы возбужденная Матрена Саввишна. Лицо ее раскраснелось,

даже ее модный беретик «Франциск» с перьями немножко съехал набок, она даже говорила через губу, с презрением. Оказывается, бывшая горничная встретила в городе бывшую хозяйку, помещицу Бестужеву из Фатежского уезда. «Она думала, что за возможность уехать в город я буду ей ручки целовать, до земли кланяться! Не тут-то было! Я села в коляску и проехала мимо, не удостоив ее даже взглядом!» Эта возбужденность молодой, яркой женщины, для которой в ее подневольное, бедное прошлое все мосты уже сожжены, искрой передалась гостю дома, подтолкнув к идее нового сюжета. Похожее происходит в двигателе внутреннего сгорания: пролетная искра на свече взрывает горючую смесь, поршню ничего не остается делать, как броситься вниз, шатуном толкнув задремавший коленвал, и – поехали! Поехал домой и Крамской, а в голове уже вырисовывалась будущая картина. В ней проезжает в экипаже молодая, красивая, модная дама в состоянии внешнего – просто царского! – превосходства над всеми. Все художники изображают известных, достойных людей, а он напишет... содержанку

богатого господина, «даму с камелиями». Но как же чертовски она хороша – глаз не оторвешь, хотя и отрицательный персонаж по жизни! Только век «царства» у таких красоток не долгов, отцветут их «камелии», и поблекшую красоту выбросят на помойку, как изношенную одежду. «Какою мерою мерите, такую и вам будут мерить». Вся эта трагедия повторится и с Матреной Саввишной.

Но у нас другая «картина» – фотография с портретом таинственной, достойной незнакомки. Простое, доброжелательное – лицо молодой девушки. Светлые глаза родниковой чистоты, волна волос, перехваченных лентой, как девятый вал, зависла над спиной. Девушка сидит за столом, руки, что крылья, соединены вместе, сплетенные пальцы рук слегка касаются подбородка. И это положение рук – вместе, неразделимо, навсегда! – как символ ответа Емму, для которого на обратной стороне фотографии написано: «На память». Блеск часов на руке торопят время встречи.

...Летней ночью 1942 года жителей оккупированной Казанки разбудил ревущий гул низко летающего самолета. Самолет горел и кру-

жил над селом. Люди напряженно смотрели на эти опасные маневры: а вдруг рухнет на дома? И он рухнул с ревущими двигателями, охваченный пламенем, ... за селом, в конце Большого лога. Вздогнула земля, баба Надя, вдова с тремя детьми, перекрестилась: «Господи, спаси и сохрани!» Ночью люди побоялись сбегать на место падения: там что-то горело, ерлашно трещало и взрывалось.

Летние ночи короткие, уже через пару часов стало рассветать. Но за эту пару часов много чего произошло. Вначале у дома бабы Нади залаял чуткий Трезор, громыхая цепью, потом в окошко сторожка постучали. Перед испуганной женщиной стоял человек в шлеме и куртке. «Не бойтесь, я с того самолета, – он махнул в сторону лога. – Ребята, дружки мои...сгорели...разбились, а я выпрыгнул с парашютом. Немцы здесь есть?»

Немцы, к сожалению, в селе были, но жили в центре Казанки. Летчику надо было срочно переодеться. От своего убиенного мужа Фили Надя вынесла узел с одеждой-обувкой. «Сапоги ишшо справские, сам Филиа, муженек мой, стал, спец был по сапожному

делу. Остальное – хорхоры, шитые-перешитые, что есть...». Переодетый летчик стал похож на беженца, кои скопом проходили через село.

«Мою одежду закопайте, документы обязательно сохраните, я за ними вернусь, когда вас освободят. Скоро, скоро освободят! – ответил летчик на немой вопрос бабы Нади. – Одежда моя... потом вам сгодится». Летчик спешил уйти, пока совсем не рассвело. «Ночами буду пробираться к линии фронта, а днем затаюсь в кустах». Баба Надя накрутила ему узелок: хлеба мякинного краюху, вареных картох, в тряпицу – малость серой соли – лучшего у довы в военное время ничего не было. Уходя, летчик протянул женщине небольшой пакетик: «Это детям». В свертке оказались две шоколадные плитки. Перед уходом летчик сказал, что они хотели приземлиться, но по карте кругом вода, боялись промахнуться. «Пруды у нас тут, еще от помещицы Куличихи остались», – пояснила Надя.

Рассвело. Где-то замычала корова, зазвенела подойником хозяйка, загоготали гуси, петух прокричал подъем своему пернатому гарему. Деревня просыпается рано править утренние дела. Любопытные еще по росе потянулись в Большой лог, куда упал самолет.

На земле валялись куски горелого металла, останки разбившегося самолета. На траве рядом лежали два летчика, припахивало горелым мясом – смерть никого не красит. Один обгорел до угольного состояния, второй – меньше. Ниже падения самолета хозяйственные немцы уже зачернили неглубокую могилку. Местный староста подошел прицельно с вилами ко второму летчику и... вонзил их прямо

в тело. В толпе послышался ропот.

– Не человек это – враг, а врагов надо уничтожать! – староста волоком за ручку вил, воткнувших в тело летчика, протаскивал его вниз к могиле, оставляя на траве сырой, красноватый след. Люди молча расходились, осуждающе, с опаской поглядывая на старосту, немецкого холуя. Бойся быка спереди, коня сзади, а дурака со всех сторон. Как бездомную собаку, его быстро подманили к себе фашисты буханкой хлеба и банкой тушенки.

После освобождения Казанки по весне красноармейцы выкопали и увезли моторы самолета. В 50-е годы торжественно перезахоронили останки летчиков из Большого лога в братскую могилу села Ануфриевка. И все это время затаенно лежали документы у бабы Нади, ведь летчик обещал за ними вернуться! Шло время, а он не появлялся, видимо, погиб, не перешел линию фронта. А дальшие судьба документов пошла по избитому сценарию: их отнесли в сельсовет, сельсовет передал в военкомат, а там они затерялись... от срока давности. Фотография незнакомки, которую вынули из документов летчика, только случайно завалылась в ящике стола сельсовета.

Курский поисковый отряд «Курган» с командиром А.В. Сотниковым перекопали все мышьи норки в Большом логу и нашли-таки место падения самолета. Достали при раскопках мелкие части обшивки, из больших – винт, пропеллер. Он оказался от самолета Ил-2, дальнего ночного бомбардировщика. Такие в начале войны летали бомбить Берлин! Но их экипаж состоял из четырех человек, а где же четвертый?

...Звездной ночью, пока еще не завели свою шарманку осенние дожди, люблю постоять на улице под открытым небом. Звезды на небе, звезды в твоих глазах, единственная звезда, как Солнце, в моем сердце – это ты!.. Знакомые созвездия, таинственный космос, седая Вечность... Млечный путь, как мост, соединяющий края горизонта... от тебя – до меня; созвездие Лебедя на нем – наш намоленный Северный Крест. Над южной частью неба в пятнашки играют «бройлерные» родственнички нашей Солнечной системы – Юпитер и Сатурн. Письмом из далекого детства – квадрат созвездия Пегаса с блеклой маркой на нем: галактикой Андромеды. Эта галактика – наша ближайшая соседка, до нее... всего 2,5 миллиона световых лет. Такие расстояния даже физически трудно представить, а галактик, как наша – Млечный путь, во Вселенной немеряно. Напыемся властью взглядом из ковшика Большой Медведицы, как стрелка компаса, развернемся в сторону Полярной звезды, полюбуемся фейерверком падающих звезд-метеоров, успеем загадать заветное желание – сбылось бы!

Среди такого многообразия галактик, звезд, планет должна же где-то в космосе быть и разумная жизнь? Только чем мы можем похвалиться перед братьями по разуму, если они появляются у нас? Компьютером? Он для них, как ископаемый топор каменного века. Оружием? Для уничтожения у нас человека и всего живого им, как пирожи, начинены земля, вода и небо. Природой? Она корчится в конвульсиях от отходов нашей жизнедеятельности. Злой завистью, бандитизмом, коррупцией сверху донизу?.. Нет, инопланетяне сразу вычеркнули нашу планету Земля из разумного списка (если не

вычеркнули уже!) и будут обходить ее стороной, как летний тучковой дождик.

Седая Вечность, где замерло Время, как коршун в поднебесье, задумчиво стоит со мною рядом. Она всегда со мною рядом! Хотя иногда своей незрелой мыслью я тревожу Ее Высочество. Когда кончится моя «командировка», мои земные сроки на Земле, информационно-энергетическая сущность – субстанция, осознание моего «Я», что и есть душа человека – моя душа! – соединится и растворится в Вечности навсегда. Нет смерти, есть просто переход в другой духовный мир, в другую реальность – в Вечность!

*Все мы, все мы
в этом мире тленны,
Тихо льется с кленов
листьев медь...
Будь же ты вовек
благословенно,
Что пришло процвести
и умереть.*

Не жалею, не зову, не плачу... А там, в Вечности, продолжается житие душ трех летчиков (или четырех?) из Большого лога. Конечно, они жалеют, а порой и плачут, что, защищая Родину, пожертвовав своей земной, молодой жизнью, остались для родных пропавшими без вести. Может, фотография с портретом этой незнакомки станет тем ключиком, который откроет заржавевший амбарный замок неизвестности?

Вы познакомились с двумя портретами незнакомок. И если у первой (от Крамского) есть несколько версий их происхождения, то версии для второй незнакомки зависят только от вас, читателей «ЗОЖ».

Адрес: Пушечникову Геннадия Владимировичу, 306035 Курская обл., Золотухинский р-н, с. 2-я Казанка.

СЕСТРА – МОЙ АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ

Как трудно, оказывается, найти нужные слова благодарности, когда с человеком прожитая большая жизнь. И все же постараюсь, расскажу о своей сестре – Валентине Михайловне Пономаревой, ей 16 октября исполняется 90 лет.

В нашей семье было трое детей. Жили в большом селе Саратовской области. Когда началась война, отец ушел воевать, мама стала работать на мукомольном заводе. Трудилась сутками – фронт нужен был хлеб. А мы оставались одни. И тогда сестричка заменила нам

с братом маму. Меня, как самую младшую, оберегали, старались выкроить кусочек хлеба получше или какой-то кашки.

Вскоре у мамы случился инфаркт. Тринадцатилетняя Валя взяла на себя все заботы по хозяйству. В пять утра вставала подогреть корову, отогнать в ста-

до скотину, истопить печку, сварить обед. А через день относилась за 7 километров молоко на рынок. На вырученные деньги покупала немного крупы, и мы не голодали.

Сестричка заботилась обо мне, как мама, – купала, стирала одежду. Я только потом поняла, что выжила и осталась здоровой благодаря Вале.

В каникулы сестра с братом работали в колхозе, косили серпами зерновые, вязали снопы на раскаленном солнце.

Зимой собирали хворост, подсолнечник, камыш для печки. Однажды, нагрузив большие сани, они потащили их по сугробу. Начался буран, дорогу занесло, и сестра с братом весь день, выбиваясь из сил, блуждали по полю. К счастью, их заметили солдаты, которые ехали в наше село.

В 1946 году после тяжелого ранения вернулся отец. Он решил перевезти нас на север, в Мурманск, где работал в тридцатых годах на рыбокомбина-

ОТЗОВИТЕСЬ!

Долгое время мучают пролежни на ягодицах. Лечусь тем, что предложили в аптеке, но практически не получается добиться заживления, поскольку я сижу на больных местах. Ходить и стоять не могу. Помогите, пожалуйста, советами. Мне 95 лет.

Адрес: Кузнецовой Е.Н., 385132 Адыгея, п/о Энем-2, до востребования.

У меня лимфедема (лимфостаз) ноги. Постоянно течет лимфа, образовалась трофическая язва, беспокоят сильный отек и боли. Отзовитесь, кто справился с таким заболеванием.

Адрес: Мамоновой Галине Александровне, 117405 г. Москва, ул. Газопровод, д. 9, кор. 2, кв. 54.

После удаления атеромы небольшого размера (с горошину) на шраме образовался трехсантиметровый рубец – плотный, выпуклый, заметный. Смазывала смягчающими кремами, камфарным спиртом. Ничего не помогает. Может быть, кто-то сталкивался с

подобным? И еще одна просьба. У взрослого парня отсутствует аппетит. Ест очень мало, худой. Чем ему помочь?

Адрес: Шевченко Надежде Семеновне, 357538 Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Краснотракторная, д. 59/37, кв. 88.

Диагноз: мочекаменная болезнь. Была проведена литотрипсия с установкой стента, который уже несколько раз пришлось менять. Кроме того, у меня гипертония, ишемическая болезнь сердца, нарушение сердечного ритма по типу пароксизмов, вертебро-базилярная недостаточность. А теперь еще прибавилось недержание мочи. Можно ли избавиться от камней в почках народными средствами? Регулярно ездить в больницу за 300 км и менять стент очень трудно.

Адрес: Ивановой Наталье Ефимовне, 184144 Мурманская обл., г. Ковдор, ул. Комсомольская, д. 8, кор. 2, кв. 36.

Страдаю от недостатка кальция в организме. Принимаю таблетки, но они с побочным эффектом и стоят

не дешево. Где-то прочитала, что для обогащения организма кальцием нужно смешать поваренную соль с какой-то аптечной. Если кто-то из жозевцев знает этот рецепт, напомните мне его, пожалуйста.

Адрес: Никулиной Марии Ивановне, 398001 г. Липецк, ул. 8 Марта, д. 24, кв. 51.

У меня на двух пальцах обеих рук (указательном и среднем) уплотняется первый сустав после ногтя. На левой руке указательный палец клонится к среднему так, что между ними даже виден просвет, а еще мучают сильные болевые ощущения в указательном пальце правой руки при сгибе. Несколько лет назад деформировались второй и третий пальцы на ногах. Беспокоили боли. Сейчас пальцы не болят, но ходить трудно и есть отек. Сельский фельдшер определила, что это полиартрит. Какими народными средствами бороться с таким недугом? Какие процедуры можно проводить, чтобы не навредить?

Адрес: Сидоровой Анне Прокофьевне, 021110 Казахстан, Акмолинская обл., Жаркаинский р-н, с. Кумсуат, ул. Целинная, д. 30.

те. Там моя сестричка, не имея никакого образования, трудилась на разных работах, чему-то училась, получая рабочие профессии. Благодаря добрым людям освоила бухгалтерский учет и уже в зрелые годы работала в крупном индустриальном магазине.

В 1953 году Валя вышла замуж, родила двух сыновей и дочку. Муж помогал не охотно, ссылаясь на занятость на работе, а вечером частенько возвращался навеселе. Радость сестре доставляли дети и помощь родных. Частенько с зарплаты она давала мне деньги на школьные завтраки или покупала что-то из одежды.

Настало время, дети Валентины разлетелись из родного гнезда. Старший сын, бывший десантник, оказался в Тюмени, младший с семьей – в Мурманске. Дочка – в Петрозаводске, окончила пединститут, вышла замуж, родила сына. У сестры четверо внуков и правнучка.

В 70 лет Валя решила переехать в Петрозаводск поближе к дочери. Это был тяжелый период, но старая закалка помогла преодолеть и эти трудности. Купила однокомнатную квартиру, сама сделала косметический ремонт, развела цветы, подружилась с соседями.

Сестра много читает, особенно историческую литературу. Очень любит

«ЗОЖ», пользуется рецептами, готовит и раздает знакомым всякие растирки и мази. Однажды ее пригласили на вечер, посвященный ветеранам Великой Отечественной войны, и там Валя прочитала стихотворение из вестника.

В воскресные дни и праздники посещает храм, участвует в паломнических поездках по святым местам Карелии. Побывала на Валааме. Всякий раз с восторгом рассказывает мне о красотах Карелии, монастырях и церквях, пересылает на телефон фотографии.

У моей сестрички немало недугов – болят ноги, вшит кардиостимулятор, язва желудка. Ее иногда

спрашивают: где же она берет силы? Отвечает: «Бог помогает. Да и сама не ленюсь: делаю гимнастику, хожу со скандинавскими палками, дружу с хорошими людьми, читаю «ЗОЖ». Вот ведь, оказывается, как все просто!

Мне 84 года, а я до сих пор рядом с сестрой чувствую себя защищенной, как в детстве. Дорогая моя сестричка, ты всегда была и остаешься моим ангелом-хранителем. И дай Бог тебе не терять этот большой человеческий дар и жажду жизни.

Адрес: Мокровой Александре Михайловне, 142805 Московская обл., г. Ступино, ул. Службина, д. 8, кв. 27.

Откровение

Чем наше слово обернется...

Порой в своей жизни мы совершаем необдуманный поступок, который оказывается роковой ошибкой. Но прозрение иногда приходит не сразу, а спустя годы, когда исправить уже ничего нельзя, как бы ни хотелось. Именно это и произошло в моей семье, с моими близкими людьми...

Старший сын, отслужив три года в армии, вернулся домой и познакомился с девушкой. Молодые стали встречаться. Пора любви, пора познания себя, а за частую и пора ошибок. Сын иногда оставался у девушки ночевать. Наше поколение воспитано было в более строгих правилах, поэтому меня такая вольность шокировала.

А однажды я увидела ее в компании подвыпивших парней. Моему возмущению не было предела! Сначала я побеседовала на эту тему с сыном, а потом и с его пассией круто

поговорила. Посоветовала оставить моего мальчика в покое. А в сердцах добавила: «Не смей захомутать его беременностью!»

Вскоре сын уехал по работе в другой город. С девушками он, конечно, встречался, но женился только в 30 лет. Причем на своей ровеснице, очень скромной девушке. На этот раз не было предела моей радости – сын встретил ту, о которой мечтала его мать! Молодые люди расписались и обвенчались, живут в любви и согласии. Все хорошо, все прекрасно! Только вот деток у них нет. Выяснилось, что

моя любимая невестка не может их иметь...

И вот тогда-то меня осенило! Что же это? Да очень просто – наказание Бога за мое вмешательство в чужую судьбу! В жизни ведь все закономерно, вот он и покарал мою семью за слова, которые я сгоряча бросила в лицо той девушке. Бросила я, а обернулись они боком моей снохе, жене сына...

Дорогие мои, будьте внимательны к тому, что делаете и говорите. Не бросайте необдуманных слов в порыве гнева. Они могут обернуться горем, ценой неполноценной семейной жизни близких людей. Я крепко сожалею и корю себя за содеянное, но ничего уже не исправить...

Адрес: Скворцовой Анне Ивановне, 155630 Ивановская обл., г. Южа, ул. 7-я Рабочая, д. 18.

Поиск

Для меня 1961 год был незабываемым: первый человек в космосе, защита диплома, рождение дочки в октябре. Год счастья, да и только! Кстати, и живу я на улице Гагарина.

Где вы, мои однокурсники, заочники 5-го курса технологического техникума из города Бутурлиновка Воронежской области: Аня Рослова, Зоя Блинова, Людмила Деточкина, Людмила Лупенко, Валя Белевцева, Тома Звягинцева, Коля Зайцев, Вася Войтенко из Чечни, чета Борщовых и другие. Прошло 60 лет. Я помню вас, откликнитесь!

Адрес: Осиповой (Гаевой) Лидии Николаевне, 356500 Ставропольский край, Петровский р-н, с. Константиновское, ул. Гагарина, д. 111.

ВАСЬКА СТАЛ БОССОМ

Расскажу историю о дворежном коте, которая имеет счастливый конец.

Как известно, в подвалах, во дворах многоквартирных домов часто живут кошки, которых подкармливают жильцы. Минувшей зимой наши соседи соорудили для бедолага домик из старого шифоньера, утеплили, обложив разными тряпками.

Но котов было много, не всем хватало места в этом «коттедже». Вот и Васька грелся от холода на капо-тах только что заглушенных машин. Мы регулярно покупали ему корм, играли, ласкали его.

Морозы между тем усиливались. И однажды февральским утром кот залез на подоконник нашей квартиры, — мы живем на



первом этаже, — и начал стучать лапой по стеклу: «Пустите!» Наши сердца не выдержали, и мы забрали Ваську домой.

На удивление, в квартире он не стал прятаться по углам, быстро освоился и уходить не собирався. Мы поняли, теперь кот будет жить с нами, и это не наше решение, а его. Чтобы ничего не напоминало

коту о прежней суровой жизни, немного изменили его кличку — теперь Васю зовут Басей, или просто Босс.

Уверенный в себе, он начал устанавливать свои правила и распределил обязанности между членами нашей семьи. Папа — удобное место, чтобы полежать: его большой живот мягче всякой подушки. Правда, с папой шутки плохи: от него запросто можно получить, если напакостить.

Моя младшая сестра Аня — любимица кота, с ней можно поспать, поесть, она никогда не будет против, если украсть у нее немного еды. Ну и, наконец, мама, которая всегда должна быть рядом! Когда мамы нет дома, Бася сидит под дверью в коридоре и ждет ее возвращения.

Вот так! Сами того не ожидая и не желая, мы завели кота. А вместе с ним обрели и нового члена семьи. Теперь он живет с нами, радуя нас каждое утро своими песнями и забегами на короткие дистанции по нашей квартире.

Адрес: Калашниковой Яне Сергеевне, 140221 Московская обл., г. Воскресенск, р.п. им. Цюрупы, ул. Заречная, д. 34.

ВСЕМ НУЖЕН ОТЧИЙ ДОМ!

Была у нас когда-то корова по кличке Марта — по месяцу, в котором появилась на свет. Чисто белого цвета, и только по правому боку шли три крупных рыжих пятна. По ним-то мы и узнавали ее издали. А вот дочь ее родилась чисто белая, за что и получила кличку Беляна. Ее сразу все полюбили, такая она была красивая и ласковая.

Когда телочке исполнился год, мы продали ее жителям нашего села, живущим на другом его конце, в 3,5 км от нашего дома. Стали думать, как увести ее новым хозяевам — без матери-то она не пойдет! Я смекнула: раз без матери не пойдет, то за матерью сама побегит, как нитка за иголкой.



Накинула Марте на рога веревочку, и мы дружно двинулись караваном через все село — впереди я, за мной Марта, за Мартой Беляна. Прохожие, встречая нас, улыбались: «Что за поход вы устроили?»

Во дворе новых хозяев караван, сделав круг по двору, направился на выход, но для Беляны выход перекрыли, закрыв ворота. Но я знала, что телочке там будет хорошо. Так и оказалось: Беляну там любили и холили, сытно кормили и никогда не обижали.

Прошло два года. Выхожу как-то летним утром за ворота, а у самой калитки лежит белоснежная красавица-корова — наша Беляночка. По большому вымени я поняла, что лежит она тут с прошлого вечера недоенная. Увидела она меня и тихонько замычала, словно приветствуя. «Здравствуй, Беляночка, — ответила я. — Принять тебя

я не могу, но очень рада, что ты меня не забыла». И проводила ее в стадо.

Когда вошла обратно в дом, раздался телефонный звонок. Хозяйка Беляны, плача, сообщила, что корова пропала. Успокаивая ее, я и сама пустила слезу (кто держал в хозяйстве коров, тот меня поймет). Оказывается, хозяйка первый раз отправили Беляну в стадо, а она вместо этого пошла к нам — не забыла, куда идти, хоть и прошло уже два года. Всем нужен отчий дом!

Адрес: Нефедовой Вере Михайловне, 662660 Красноярский край, с. Краснотуранск, ул. Ленина, д. 41.

ДРУЖНЫЕ СОСЕДКИ

Каждый день в 3 часа пополудни я отправляюсь на прогулку в Павловский царский парк, где у моей скамеечки меня всегда встречает белка. Я приношу ей гостинцы — семечки, орешки, а для синичек и соек — черствый хлеб. В парке много пернатых.

Однажды увидел, как белка берет хлеб, смачивает в луже и куда-то таскает. Подумал, бельчатам, своим детенышам. Присмотревшись, увидел, что хлеб белка несет на пенек, на котором сидит со сломанным крылом сойка. Белка кормила птаху, и они писком между собой «разговаривали».

Больше двух недель я приносил корм белке, которая кормила и лечила птичку. Однажды, подходя к скамейке, увидел, как сойка и белка вместе прыгают по дорожке в ожидании обеда. Поднял голову и заметил, что на высокой вековой ели, на ветке воз-



ле дупла, в котором живет белка, сойка свила себе гнездо. Соседки!

Я наблюдаю за дружной пушистого зверька и красивой птички, это успокаивает душу.

Адрес: Жаворонкову Владимиру Дмитриевичу, 188307 Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Григорина, д. 9, кв. 48.

БОНЯ

Наша семья не просто любит, а обожает животных – кошек и собак. И по разным причинам у нас их достаточно: собак – 12, а кошек и котов – 6. Все они по характеру разные: проказливые и не очень. Спокойные и шустрые. У каждого питомца свои повадки, хитрости и привычки. Но всех их объединяют невероятная преданность и любовь к хозяину. Ведь недаром говорят, что собака никогда не предаст в отличие от человека.

Я хочу рассказать о нашей Боне, лабрадоре палевого окраса. Это на редкость умная, сообразительная и верная собака. Она умеет выполнять все команды: голос, сидеть, лежать, ползти, охранять, давать лапу. Боня просто боготворит маленьких детей и позволяет им делать с ней все, что им захочется. Она никогда не укусит и не оцарапает

ребенка. А если ей очень больно, просто отойдет в сторону. Боня с большим удовольствием купается в реке летом, а зимой – в ванне. А еще она очень любит ходить с хозяйкой на огород. Там Боня бегает, прыгает от радости, резвится.

Дочь Марина собирала спелые помидоры. И Боня что-то затихла. Ее не было видно и слышно. Стояла тишина. Марина стала звать Боню, но она не выходила. Тогда дочь пошла ее искать и увидела такую картину: собака лежит в кустах помидоров и с удовольствием их ест! Когда Боня увидела свою хозяйку, то сорвала с куста крупную красную помидорину и аккуратно положила ее перед Мариной, как бы говоря: вот какие у нас растут вкусные помидоры! Марина же только улыбнулась Боне. Собака, недолго думая, пошла к грядке с огурцами. Но дочь успела ей крикнуть: «Боня, нельзя!» И это ее остановило. Вот такое чудо живет в нашей семье.

А вообще все наши собаки и кошки очень любят все овощи и фрукты. С удовольствием едят арбузы, виноград, яблоки, вишню, сливу, едят салаты из огурцов и помидоров – короче, все витамины. Наши знакомые и друзья очень удивлялись и не ве-



рили, пока не увидели это своими глазами. «Да они у вас всеядные!»

Когда к Марине приходят гости, Боня носит им тапочки и шлепанцы, чтобы переобувались. А затем начинает здороваться – давать лапы. А еще Боня не любит, когда разговаривают на повышенных тонах. Она начинает успокаивать хозяина: лизать ему руки, лицо, обнимает его лапами.

Вот такие замечательные друзья живут у нас. Мы очень ими довольны!

Адрес: Савиловой Галине Алексеевне, 412541 Саратовская обл., г. Петровск, ул. Чернышевского, д. 15, кв. 91.

В АФРИКУ МУЖ НЕ ПОЕХАЛ

Один за другим покинули мир два наших старых кота. Мы долго переживали это, и муж сказал, что, если я еще возьму животное, он уйдет из дома. И, подумав, добавил: «В Африку уеду!»

Через полгода я увидела черного котенка, который вылез из подвала и восхищенно-испуганно огляделся. Мы встретились глазами и долго смотрели друг на друга. В груди у меня сладко заныло: мой зверь! Но пугливый котик жался к старшему, крупному белому коту, как маленькая тень, и при попытках забрать его шустро прятался в подвале.

А потом старший белый брат погиб, и мой черныш всю ночь сидел около него, вмерзшего в снег, и плакал. Когда соседка рассказала мне это, я с утра устроила засаду и

поймала-таки котика, хоть он и пытался ускользнуть, прыгая по сугробам и утлая в них.

Дома разбудила мужа и показала кроху, сидевшего на ладошке – худого, лысоватого, жмурившегося от страха. Владимир ошарашенно посмотрел на него, потом вскочил и начал одеваться.

– В Африку? – спросила я.

– На рынок, – ответил супруг. И пояснил: – Его же кормить надо, смотри, какой он слабый!

Когда муж вернулся с кошачьим лотком, игрушками, кормом для котят и молоком, то обнаружил, что новый жилец обильно



надул ему в тапок и где-то спрятался. Владимир только восхитился его сообразительностью: мол, кот сразу понял, что «прудонить» нужно не на пол, а в емкость!

Про то, чтобы удрать в Африку, супруг больше не помышлял – зачем, мол, мне крокодилы и бегемоты, когда дома есть свой парень! А этот парень, названный Феликсом, не только быстро освоил лоток, но и разобрался с домашними цветами, отелся и стал настоящим красавцем!

Адрес: Филиной Татьяне Никитичне, 443008 г. Самара, ул. Свободы, д. 89, кв. 42.

Рисунки в номере Аси Гераскевич.

У ЗЕРКАЛА

Я у зеркала верчусь, примеряю платье.
Хорошо еще смотрюсь –

что еще сказать мне?

Да, уже не молода и лицо в морщинках.
Только годы – не беда, коль в глазах искринки.
Прогоню за дверь печаль и расправлю плечи.
Улетают годы, жаль, но еще не вечер.

Брошу вызов я судьбе, улыбнусь лукаво.
Счастья пожелать себе я имею право.
Ведь прекрасно, если ты молода душою.
Если сердцу своему не даешь покоя.
Если тянет танцевать, путешествовать, мечтать,
Песни петь, смеяться, как французы говорят,
То тебе «за двадцать»!

Адрес: Меркулиной Марии Ивановне, 412165 Саратовская обл., Татищевский р-н, с. Октябрьский Го-
родок, ул. Комсомольская, д. 8а/2.



Тихая осень, время отрадное!
Мне твоя светлая грусть дорога.
Всякий раз встрече с тобою я радуюсь.
Стала Жар-птицей волшебной тайга.
К ночи туманы, как караваны,
Потянутся спать на родные луга.
И кажется, будто стоят великаны,
Защитники края, а не стога.
Неспешно с лукошком пеньки огибаю,
Лишь «бабьего лета»

настанет рассвет.

С таинственным эхом в беседу играю,
И греет мне сердце рябиновый свет.
Зайду ли в чащобу –

здесь мхи и лишайник

Извечно сокрыты от взгляда людей,
И сказок рожденью никто не мешает.
Поведал сегодня их мне Берендей.
Дивная осень, кротким молчаньем
Думы о вечном наводишь ты мне,
Будишь о многом воспоминанья...
Я исповедуюсь, осень, тебе.

Я исповедуюсь, осень, тебе.

**Адрес: Инзарцевой Екатерине Михайловне, 634049 г. Томск, ул. Ми-
чурина, д. 2, кв. 113.**

ЖЕЛУДЬ

На ладони желтый желудь,
Мал, почти что невесом.
Вижу: силою тяжелой
Дуб зеленый дышит в нем.
Широко раскинул ветви,
Глубоко корнями врос
И надолго – на столетья
К солнцу голову вознес.
Он один среди поляны –
Богатырь родных полей.
А стране моей по плану
Нужно много желудей –
Налитых, тугих, отборных,
Золотистых-золотых –
Для посевов приозерных,
Для посадок полевых.
Против жгучих суховеев,
Против гибельных ветров
Встанут плотные аллеи
Охранительных дубов
По-над Волгой, по-над Доном,
По краям озер и рек,
Чтоб за их щитом зеленым
Жил счастливо человек.

Адрес: Лебединской Мари Антоновне, 309441 Белгородская обл., Красноружский р-н, с. Теребreno, ул. Новостроевка, д. 67.

Я НЕ ЛЮБЛЮ, КОГДА НАПОЛОВИНУ!

Я не люблю, когда наполовину,
Когда пятерка вместо десяти.
Да просто золотую середину
Никак не получается найти!
Хочу я счастье целое, большое,
Чтобы его на части не делить –
Не кочки обходить, а двигать горы,
Не брод искать, а море переплыть!
Не нравится, когда недолюбили,
Недодали улыбок и цветов,
Недодали всю правду недоговорили,
И лишь полунамеки вместо слов.

Я не люблю мужчин наполовину
(Их не увидишь на передовой),
Кто от проблем житейских
 лезет в тину
Иль прячется за женскою спиной!
Таких ведь много (не кривя душою),
И каждый третий – шах или султан.
Пока жена очаг семейный строит,
Он зорко охраняет свой диван.
И среди женщин есть «наполовину»,
Чуть-чуть жена, хозяйка или мать.
Как будто крылья прикрепили в спину

Им, как стрекозам,
только бы порхать!
Не хочется уроки делать с чадом
Или обед для мужа подавать.
Сидеть бы в «Одноклассниках»,
«Вконтакте»,
По телефону целый день трещать!
А я хочу, чтоб было в полной мере:
Любовь, работа, дети, дом, семья.
Чтоб счастье не делить
на половины –
Пусть будет целым, как мечта моя!

Адрес: Ивановой Лидии Борисовне, 155814 Ивановская обл., г. Кинешма, пер. Неглинный, д. 1.

«КОГДА ВЫРАСТУ, БЕЗ ПАПЫ ПОЙДУ!»

Правнуку Владику – 2,5 года. Решила сшить ему подушку побольше. Он говорит: «Бабуля, ты правильно делаешь, ведь у меня голова растет!»

Дане – 3,5 года. На улице запускают фейерверки. Ему очень нравится, бегают от одного окна к другому. Бабушка говорит: «Вот вырастешь, пойдешь с папой запускать в небо такую красоту». Даня отвечает: «Когда вырасту, я без папы пойду!»

Адрес: Русских Ольге Осиповне, 665717 Иркутская обл., г. Братск, ул. Обручева, д. 14а, кв. 38.

ЛУНУ ПОЧИНИЛИ

Детей у меня трое. Все давно выросли, записывать, что они говорили в детстве, не было времени. А вот сказывания внуков (их у меня пятеро) немного записала.

Фима, 4 года (сейчас ему почти 20 лет, служит в морфлоте).

Идем из садика зимой вечером. Увидел на небе полную луну и закричал: «Баба, ее починили – она круглая, целая!»

У старшей дочери – двойняшки, мальчик и девочка. Сейчас им по 18 лет.

Свете и Андрюше – 2,3 года. Идем по улице – провожают меня. Андрюшу ведет папа за руку. А Света напросилась маме на руки, потому что были лужи. Хитренько говорит маме на ушко: «Ног нет, а хожу!»

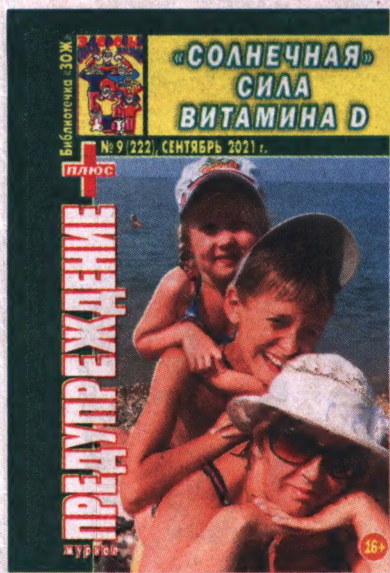
Адрес: Булдаковой Валентине Ивановне, 626110 Тюменская обл., Тобольский р-н, с. Бизино, ул. Тобольская, д. 2.

ГДЕ ДРОВИШЕК РУБИШКА?

Олегу – 2,5 года. Ему понравился маленький топорик. Наигравшись, оставил его в кухне. Утром вспомнил о топорике, а как называется, забыл. Спрашивает: «А где моя дровишек рубишка?»

Тонечке – 2 года. Едем к морю. Автобус остановился, июль, жара, долго стоим. Тоня говорит: «Папа, когда поедем, а то у меня температура выскочила».

Адрес: Киселевой Нине Карповне, 297517 Крым, Симферопольский р-н, с. Маленькое, ул. Школьная, д. 15, кв. 3.



ВЫШЕЛ В СВЕТ ОКТЯБРЬСКИЙ НОМЕР ЖУРНАЛА «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС»

Сердечная астма не является самостоятельным заболеванием. Так называют клинический синдром – тяжелейшее проявление острой недостаточности сердца, которая осложняет имеющиеся у человека сердечно-сосудистые патологии и сопровождается приступами удушья. О том, что делать, если не хватает воздуха, расскажет врач-терапевт высшей категории С.Е. Бирюкова.

По статистике с деформирующим артрозом сталкивается каждый пятый человек. При этом недуг наиболее характерен для людей старше 40 лет и более распространен, чем туберкулез, диабет, сердечные заболевания. Слово – кандидату медицинских наук З.Г. Гусейновой.

Каждый год в нашей стране регистрируется более 600 тысяч новых случаев заболевания раком. Статьи врача-онколога, фитотерапевта С.И. Цветкова всегда находят отклик у читателей. Рекомендации нашего консультанта помогают больным быстрее и легче преодолевать болезнь, а также последствия ее лечения. В этом номере журнала речь пойдет о раке ротовой полости.

Многие из нас при перепаде температур ощущают боль в суставах и буквально не могут поднять руку или ногу. Другие мучаются от головных болей или внезапных приступов стенокардии. Что делать метеочувствительным людям, когда природа демонстрирует свои капризы, объяснит врач-невролог А.С. Борисов.

ВЫПИСЫВАЙТЕ, ЧИТАЙТЕ И ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КОНСУЛЬТАЦИЯМИ СПЕЦИАЛИСТОВ.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

Предупреждение плюс.
Библиотечка «ЗОЖ»..... **П7809**
Вестник «ЗОЖ»..... **П7807**
Комплект «ЗОЖ»..... **П1763**

Интернет-подписка:
podpiska.pochta.ru

Пельмени из розовой телятины

Коронавирус прочно вошел в нашу жизнь. Не обошел и нашу семью. Мама заболела ковидом прошлой осенью, потеряла обоняние, не различала вкусов. Я подносила ей к носу то скляночку с духами, то пахучее мыло, но ответ был все тот же: «Не пахнет!»

рекламную вывеску «Пельмени из розовой телятины со скидкой!», которая меня почему-то рассмешила, я купила пачку этих пельменей для разнообразия. Дома стала их варить. Неожиданно в кухню вошла мама и спросила:

– Это что, пельмени? Вкусно пахнут!

«Пахнут! Они ей пахнут!» – забила радостная мысль. За ужином, несмотря на отсутствие аппетита, мама съела пару пельменей.

– Ну, как? – осторожно спросила я. – Чувствуешь вкус?

– Слабо, но чувствую! – ответила она.

На следующий день я забила морозилку пельменями из розовой телятины. А мама пошла на поправку, обоняние возвращалось, но на вкус она пока различала только пельмени. С тех пор они ассоциируются у меня с надеждой на выздоровление...

Я сильно переживала, боялась, что мама всю оставшуюся жизнь будет есть безвкусную еду и дышать «пустым» воздухом. Сама-то я перенесла болезнь в легкой форме и, быстро оправившись от недуга, стала понемногу хозяйничать, ходить за покупками – с большим опасением, чтобы не принести маме новую заразу. И вот в очередной раз с грустными мыслями я пришла в магазин. Взглянув на

Адрес: Кондратьевой Ульяне Сергеевне, 632383 Новосибирская обл., г. Куйбышев, 1-й кв-л, д. 12а, кв. 27.



НАКОНЕЦ-ТО БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА ДОСТУПЕН ВСЕМ!

В РОССИИ НАЧАЛОСЬ ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРОИЗВОДСТВО

Бальзам Болотова – средство, известное в народе вот уже 30 лет. Изобретенный академиком, он заинтересовал своим составом, практически идеально повторяющим желудочный сок. Ведь у человека к 30 годам уменьшается выработка желудочного сока. Пища начинает плохо перевариваться, организм не недополучает витаминов, начинает зашлаковываться. Результат – проблемы со здоровьем. Прием Бальзама Болотова позволяет избежать этих процессов, повернуть их вспять. Академик Болотов утверждает: именно полноценное пищеварение – залог к здоровью в любом возрасте! И сам прекрасно себя чувствует в свои 90 лет. Благодаря 140 книгам, написанным им, публикациям в газетах, положительным отзывам, Бальзам Болотова быстро набрал популярность. Но изготовить самим, или приобрести Бальзам было нелегко. И вот наконец-то Бальзам стал доступен всем! Средство прошло все государственные проверки и стало производится официально.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.

250 ml
1250 руб
400 ml
1350 руб
500 ml
1750 руб



Консультация: Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама, ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930, С ОГРП № RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СПЕЦМАЗЬ

Крем-бальзам с СИБИРСКОЙ пихтой и МУРАВЬИНЫМ спиртом

- СУХАЯ КОЖА
- ОГРУБЕВШАЯ КОЖА
- ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА
- ПОТРЕСКАВШАЯСЯ КОЖА

Действие доказано и подтверждено клиническими испытаниями.

Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-РУ.АЮ18.В.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.



НАДЕЖНАЯ ОПОРА

ЧУДО ХАШ

• СУСТАВЫ
• ПОЗВОНОЧНИК

Гель-бальзам

В АПТЕКАХ



Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАШ MIRACLE-HASH. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-РУ.АЮ18.В.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Редакция справочной информации не предоставляет. Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» №19 (881) октябрь 2021 г.

Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ. Редактор номера Сергей КИФУРЯК.

Издатель ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6, стр. 2

Газета зарегистрирована в Росстандарте. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-59504.

© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2021.

Территория распространения – РФ, зарубежные страны. Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения правообладателя запрещается. При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» обязательна. В случае опубликования писем читателей, направленных в редакцию, авторы передают свои права на них в полном объеме в соответствии с законодательством РФ. Вознаграждение авторам выплачивается в порядке, установленном редакцией. Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Р – печатается на правах рекламы.

Газета отпечатана в АО «Прайм Принт Новосибирск»

630105 г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1.

Заказ №4710 Тираж 29 830 экз.

Общий тираж – 477 760 экз.

По вопросам распространения в Сибирском регионе

обращаться: 8-383-227-77-67 «АРПИ СИБИРЬ»

Цена свободная.

Почтовый адрес редакции и издателя:

101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

Тел./факс: (495) 615-39-26, 667-06-45, 739-57-05, 667-06-50

Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц

Объем 3 п.л. Номер подписан 06.10.2021 г.

Время подписания в печать по графику 20.00, фактическое 20.00

подписные индексы: П7807, Комплект «ЗОЖ» П1763

E-mail: mail@zoz.ru отд. рекламы: reklama@zoz.ru



2 1040



4 607161 020012